



Fysisk aktivitet på arbetsplatsen – Case Arcada

En kvantitativ enkätstudie

Sam Kihlstedt

Kai Villanen

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Kai Villanen och Sam Kihlstedt
Arbetets namn:	Fysisk aktivitet på arbetsplatsen – Case Arcada – En kvantitativ enkätstudie
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Hälsa på arbetsplatsen är i dagens läge ett mycket aktuellt ämne. Arbetstagarna är fysiskt inaktiva och spenderar alltför mycket tid i sittande ställning vilket leder till ökad hälsorisk. På många arbetsplatser görs hälsofrämjande arbete och diverse satsningar för att öka arbetstagarnas fysiska aktivitet. På yrkeshögskolan Arcada har man redan under en längre tid satsat på arbetstagarnas välmående genom möjligheter till fysisk aktivitet. Syftet med detta arbete var att undersöka vanor för fysisk aktivitet bland personalen på Arcada, samt ta reda på vad de tycker om motionsmöjligheterna som finns nu och vad som kunde förbättras. Undersökningens tre forskningsfrågor var: 1. Vilka faktorer påverkar personalens motivation till fysisk aktivitet? 2. Vilka faktorer påverkar deltagandet i motion på/via arbetsplatsen? 3. Hur kunde man utveckla motionsverksamheten och öka deltagandet i Arcadas motionsverksamhet? Som forskningsmetod användes den kvantitativa metoden och som datainsamlingsmetod en elektronisk enkät. Populationen bestod av 46 arbetstagare. Resultaten visar att de starkast motiverande faktorerna till fysisk aktivitet är hälsorelaterade. De mest vägande orsakerna till att personalen inte deltar i motionsverksamheten på Arcada är att de motionerar på annat håll eller att de inte har tid. Faktorer som kunde öka deltagandet är främst tidpunkten för aktiviteterna men också att verksamheten skulle motsvara personalens förväntningar bättre. För att utveckla motionsverksamheten kunde Arcada satsa på att personalen hade möjlighet till motion före eller direkt efter arbetsdagen. I de öppna frågorna kom också önskemål om att övergå till användning av motionssedlar. Detta kunde alltså också vara ett alternativ för ökad fysisk aktivitet hos personalen. Denna studie kan av Arcada användas som ett hjälpmedel för framtida utveckling av motionsverksamheten.</p>	
Nyckelord:	Hälsa, fysisk aktivitet, motivation, motionsverksamhet, arbetsplats, Arcada.
Sidantal:	54
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	
Author:	Kai Villanen and Sam Kihlstedt
Title:	Physical activity at the workplace – Case Arcada – A quantitative questionnaire study
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Arcada University of Applied Sciences
<p>Abstract:</p> <p>Workplace health is at the moment a very common topic. Workers are physically inactive and spend too much time in a sitting position on a daily basis, which leads to increased health hazards. In many workplaces people are investing in health promoting work to raise the physical activity level among employees. At the university Arcada, contributions to promote health have been made for a longer period of time. Arcada offers their employees various opportunities for physical activity. The aim of this work was to investigate habits of physical activity among the staff at Arcada. We also wanted to find out what they think of the existing opportunities to exercise and what could be improved. The study included three research questions which were: 1. What factors influence employee's motivation for physical activity? 2. Which factors have an influence on the participation in exercise-activities? 3. How could the exercise-activities develop and how could participation in activities increase? The research method used was the quantitative method, and to collect data we used an electronic survey. The population consisted of 46 employees. The results reveal that the most motivating factors for physical activity are health related. The most common reasons why employees doesn't participate in exercise-activities is lack of time or that they exercise in other places. Factors that could enhance participation is the timing of the activities and that they would come up to the employee's expectations better. To be able to develop the whole operation of exercise, employees should have the opportunity to exercise before or right after the working day. The open questions in the survey revealed that many employee's wish, is to get to use exercise notes. This could also be a way to increase physical activity level among the staff. This study can, by Arcada, be used to develop physical exercise activities in the future.</p>	
Keywords:	Health, physical activity, motivation, exercise activity, workplace, Arcada.
Number of pages:	54
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Kai Villanen ja Sam Kihlstedt
Työn nimi:	Fyysinen aktiivisuus työpaikalla - Case Arcada – Kvantitatiivinen kyselytutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Ammattikorkeakoulu Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Työpaikkaterveys on tänä päivänä erittäin ajankohtainen aihe. Työntekijät eivät ole fyysisesti aktiivisia ja viettävät paljon aikaa istuma-asennossa, mikä johtaa kasvavaan terveysriskiin. Monilla työpaikoilla tehdään terveyttä edistävää työtä ja eri aloitteita jotta työntekijöiden fyysinen aktiivisuus paranisi. Arcadan ammattikorkeakoulussa on jo jonkin aikaa panostettu työntekijöiden hyvinvointiin eri liikuntamahdollisuuksien kautta. Tämän työn tarkoituksena oli selvittää Arcadan työntekijöiden fyysinen aktiivisuus. Halusimme myös selvittää mitä mieltä he ovat työpaikan nykyisistä liikuntamahdollisuuksista ja miten näitä voisi kehittää. Pyrimme saamaan vastauksen kolmeen tutkimuskysymykseen: 1. Mitkä ovat ne tekijät joista työntekijät saavat motivaatiota liikkumiseen? 2. Mitkä tekijät vaikuttavat osallistumiseen liikuntaan, joka järjestetään työpaikalla/työpaikan kautta? 3. Miten työpaikkaliikuntaa voisi kehittää jotta osallistujamäärät nousisivat? Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista menetelmää ja tiedonkeruu tapahtui sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastasi 46 työntekijää. Tulokset osoittivat että eniten motivoivat tekijät ovat terveyteen liittyviä. Painavimmat syyt siihen miksi työntekijät eivät osallistu työpaikalla järjestettävään liikuntaan on se että heillä ei ole aikaa tai että he liikkuvat muualla. Tekijät jotka lisäisivät osallistumista liittyvät lähinnä liikuntatoiminnan aikatauluun, mutta myös se että liikunta voisi vastata enemmän työntekijöiden odotuksia. Arcada voisi kehittää liikuntatoimintaansa niin että työntekijöillä olisi mahdollisuus osallistua liikuntaan ennen tai heti töiden jälkeen. Avoimissa kysymyksissä tuli esille että osa työntekijöistä haluaisi kokonaan siirtyä liikuntaseteleiden käyttöön. Tämä voisi olla yksi tekijä joka lisäisi työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta. Arcada voi käyttää tätä tutkimusta tulevaisuudessa välineenä työpaikkaliikunnan kehittämisessä.</p>	
Avainsanat:	Terveys, liikunta, motivaatio, liikuntatoiminta, työpaikka, Arcada
Sivumäärä:	54
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	HÄLSA	9
3	ARBETE OCH HÄLSA.....	10
3.1	Arbetsplatsen som arena	10
3.2	Arbetshälsa.....	11
4	FYSISK AKTIVITET	12
4.1	Hur fysisk aktivitet påverkar kroppen	12
4.2	Motionstrender.....	14
4.3	Rekommendationer för fysisk aktivitet.....	15
4.4	Finländarnas motionsvanor år 2012.....	15
5	SITTANDE.....	17
6	SYFTE.....	19
7	METOD	19
7.1	Urval	19
7.2	Enkät och följebrev	20
7.3	Datainsamling.....	20
7.4	Datainsamlingsmetod och bearbetning.....	21
7.5	Etiska reflektioner	21
7.6	Validitet och reliabilitet.....	22
8	RESULTAT	22
8.1	Bakgrund	23
8.2	Hälsa	23
8.3	Motivation till fysisk aktivitet	26
8.4	Deltagandet i motion på/via arbetsplatsen	28
8.5	Utveckling av motionsverksamheten på arbetsplatsen.....	32
9	DISKUSSION	37
9.1	Resultatdiskussion.....	37
9.1.1	<i>Motivation till fysisk aktivitet</i>	<i>37</i>
9.1.2	<i>Deltagandet i motion på/via arbetsplatsen</i>	<i>38</i>
9.1.3	<i>Utveckling av motionsverksamheten på arbetsplatsen.....</i>	<i>39</i>
9.2	Metoddiskussion.....	40
10	SLUTSATSER	41

Källor	43
Bilagor	47

Figurer

Figur 1. Målgruppens bedömning av eget hälsotillstånd.....	23
Figur 2. Målgruppens bedömning av egen fysisk kondition i jämförelse med människor i samma ålder.....	24
Figur 3. Målgruppens motionsvanor	25
Figur 4. Tiden spenderad sittande per dag.....	26
Figur 5. Vad målgruppen strävar efter via motion	27
Figur 6. Intresse och aktivitet bland målgruppen gällande motionsverksamheten på Arcada.....	29
Figur 7. Deltagandet i Arcadas UUA-aktiviteter	30
Figur 8. Faktorer som förhindrar deltagandet i motionsverksamheten på Arcada	31
Figur 9. Idrottstjänsternas påverkan på motionsvanorna.....	32
Figur 10. Målgruppens förmodade deltagande ifall förväntningarna uppfylldes bättre. 33	
Figur 11. Faktorer som kunde öka deltagandet i Arcadas motionsverksamhet.....	35

1 INLEDNING

En arbetsplats är en miljö som belastar en individ både psykiskt och fysiskt. Dagens hektiska arbetsliv ställer mera krav på arbetstagarna än tidigare och arbetstempot är hårdare än någonsin. (Menckel & Österblom 2000, s 12)

Arbetsgivarnas ansvar är att se till arbetstagarna ur ett hälsoperspektiv, de måste ta hand om dem och se till att de sköter sin hälsa och fysiska kondition. Arbetstagarna måste också själva inse att grunden till ett långvarigt och sunt arbetsliv är en god hälsa och fysisk kondition samt förstå att det krävs en insats av dem själva. (Winroth & Rydqvist 2008, s 49) I dagens läge är det många arbetsplatser som strävar till att erbjuda sina anställda möjligheter att motionera och må bra. Det kan gälla både ordnad motionsverksamhet av arbetsgivaren eller förmåner i form av t.ex. motionssedlar. På en del arbetsplatser har t.o.m arbetstagarna möjligheten att utöva fysisk aktivitet på arbetstid. (Työterveyslaitos 2012)

Arcada är den ledande finlandssvenska yrkeshögskolan i Finland med cirka 2700 studenter från 40 olika länder samt 190 medarbetare. Skolan grundades år 1996 och är belägen i Arabiastranden, Helsingfors. Arcada har under flera års tid varit aktiva med att erbjuda sin personal olika möjligheter till fysisk aktivitet och välmående. Genom diverse aktiviteter och evenemang har man försökt aktivera personalen till motion och god hälsa. Vi fick som uppdrag att i vår undersökning ta detta i beaktande och ta reda på personalens åsikter kring denna agenda. I samarbete med Arcadas HR-koordinator utformades en enkät där vi förutom detta också ville göra en kartläggning kring personalens hälsa och motion. (Arcada 2014)

Syftet med denna forskning var att ta reda på vilka faktorer som påverkar personalens motivation till fysisk aktivitet, vilka faktorer som påverkar deltagandet i Arcadas motionsverksamhet samt hur dessa kunde utvecklas i framtiden.

2 HÄLSA

Ur ett historiskt perspektiv härstammar begreppet hälsa från religiösa, filosofiska och etiska tankesätt. Idag är hälsobegreppet mera förknippat med den medicinska vetenskapen. Inom den medicinska vetenskapen ligger stor fokus på den kroppsliga hälsan, där man kan koppla samman begreppen sjukvård och idrott och konstatera att tyngdpunkten i båda begreppen ligger på kroppsliga funktioner och prestationer. (Winroth och Rydqvist 2008, s 9-10)

Flitigt debatterande om vart det historiska perspektivet på hälsa försvunnit, har under de senaste åren tagit fart. Samlevnadssjukdomar, tillitsbristsjukdomar och existentiella frågor är orsaken till många av dagens hälsoproblem. En annan vägande orsak till ohälsa är det hektiska arbetslivet i dagens samhälle. (Winroth och Rydqvist 2008, s 16-18)

Hälsa är ett svårfångat begrepp som det finns många olika definitioner och synpunkter på. I diskussioner om hälsa utgör oftast ohälsa grunden, men också relationer, livsåskådning och meningsfullhet har stigit fram i debatterna. Synvinkeln på den kroppsliga hälsan måste därför utökas med psykisk, social och existentiell hälsa. (Winroth och Rydqvist 2008, s 18-20)

I dagens läge menar de flesta att hälsa är något mycket mera än bara frånvaro av sjukdom. I diverse ordböcker definieras hälsa med orden ”friskhet, kondition, sundhet, vigör och välbefinnande”. (Menckel 2000, s 15)

WHO (World Health Organisation) definierar hälsa enligt följande: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp”. Denna definition har under årens lopp fått kritik för att den är alltför utopisk och har för bred innebörd. Detta leder till att hälsa är mycket svårt att mäta. Problemet uppstår om man t.ex. vill mäta om en befolknings hälsa har ökat eller minskat. Samma problem uppstår då man vill ta reda på om en hälsofrämjande insats har haft önskad effekt på t.ex. en arbetsplats eller inte. (Menckel 2000, s 16-18)

Ett av problemen med definitionen hälsa är sammanhanget mellan hälsa och sjukdom. Mångas syn på hälsa är att man antingen är frisk eller sjuk vilket är ett väldigt reducerat

sätt att se på hälsa. Hälsa innehåller helt enkelt så många fler dimensioner än så. (Menckel 2000, s 18)

3 ARBETE OCH HÄLSA

3.1 Arbetsplatsen som arena

En arbetsplats är en omgivning där arbetet utförs. Begreppet arbete definieras enligt Menckel och Österblom (2000) som en stadigvarande sysselsättning som ger försörjning, men också som möda, ansträngning, strävan, besvär, knog, slit, släp, jobb, kneg, slavande och vedermöda. Arbete är ett brett begrepp som inte bara står för det fasta arbetet man får lön av, utan också arbete som görs utanför själva arbetslivet, i privatlivet (Menckel 2006, s 23).

På arbetsplatsen finns mängder med faktorer som påverkar människans fysiska samt psykiska hälsa. Dessa faktorer är bl.a. buller, skak, köld, hetta, drag, belysning, luftkonditionering, arbetsställningar, monotont arbete, fysiskt ansträngande arbete och långvarigt sittande arbete. Dessa faktorer kan klassas som yttre och fysiskt påverkande faktorer. De inre faktorerna är följande: övertidsarbete, organisationsmässiga förändringar, stämningen mellan arbetarna, mobbning på arbetsplats, deadlines, stress, könsroller, ålder samt förhållandet mellan privatliv och arbetsliv. (Arbetshälsoinstitutet 2009)

Arbetsmiljön måste vara god och arbetsgivaren har enligt arbetsmiljölagen ett stort ansvar gällande den punkten. En arbetsplats som kännetecknas av en säker och trygg miljö, både fysiskt, psykiskt och socialt, bör eftersträvas. (Winroth och Rydqvist 2008, s 49-50)

3.2 Arbetshälsa

Med arbetshälsa menar man att arbetet är säkert, hälsosamt och motiverande. Faktorer som karaktäriserar en bra arbetshälsa är bl.a. motiverande ledarskap, arbetsklimat samt arbetstagarnas yrkeskompetens. Arbetshälsan påverkar bl.a. hur man orkar med arbetet. Då arbetshälsan förbättras ökar produktiviteten och engagemanget medan sjukfrånvaron minskar (Social och hälsovårdsministeriet 2014).

Det är både arbetsgivaren och arbetstagarnas ansvar att stödja och främja arbetshälsan. Arbetsgivaren ansvarar för en trygg arbetsmiljö, exemplariskt ledarskap och att behandla arbetstagarna på ett rättvist sätt. Till arbetstagarnas ansvar hör att upprätthålla sin egen arbetsförmåga och yrkeskompetens (Social och hälsovårdsministeriet 2014).

En utgångspunkt gällande arbetshälsan är att hitta en balans mellan kraven arbetslivet ställer på människan och människans möjligheter att kunna fungera och må bra. Individens verksamhet i arbetslivet skall gå att kombinera med familjeliv och fritid på ett hälsofrämjande sätt. Det är på detta sätt vi skapar en hållbar utveckling i form av uthålliga organisationer samt längre arbetsliv (Winroth och Rydqvist 2008, s 51-52).

Ett bra arbetsliv med väl fungerande arbetsvillkor minskar inte bara den arbetsrelaterade ohälsan och de sociala skillnaderna i ohälsa, det bidrar också till en allmänt förbättrad folkhälsa vilket är en nödvändig förutsättning för en hållbar tillväxt (Folkhälsomyndigheten 2013).

Att förebygga ohälsa räcker dock inte till. Det som också behövs är insatser som främjar hälsa i arbetslivet. Begreppet hälsofrämjande arbetsplats innebär arbetsplatser som är en arena för hälsofrämjande synsätt och aktiviteter. En sådan arbetsplats producerar heller ingen ohälsa. Vi borde inte bara sträva efter hälsofrämjande arbetsplatser utan även efter ett hälsofrämjande arbetsliv (Folkhälsomyndigheten 2013).

Enligt Arbetshälsoinstitutet (2014) är kriterierna för en hälsofrämjande arbetsplats följande: god ledarskapsmässig praxis, fungerande arbetsföreningar, organisering av arbete, god arbetsomgivning och arbetssäkerhet, bra partners, nätverk och samarbete, personalens kompetens och resurser samt nära samarbete med företagshälsovården.

4 FYSISK AKTIVITET

En människa kan röra på sig på flera olika sätt. Fysisk aktivitet och motion kan adapteras till flera olika livssituationer. T.ex. kan en person åka till Alperna och skida eller till New York och springa maraton. Någon annan kanske åker ensam till vildmarken och vandra för att glömma de bekymmer man har i vardagen. Motion kan också vara en mycket billig hobby. Det kräver inte någon speciell utrustning om man t.ex. går ut och gå eller springa. För att spela fotboll krävs det en boll och rätta skor. (Ojanen 2001, s 31)

WHO definierar fysisk aktivitet som all kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen, som resulterar i en ökad energiförbrukning. Enligt Vuori är fysisk aktivitet viljemässig muskelaktivitet, styrd av nervsystemet, vilket leder till rörelse och rörlighet. Denna aktivitet kräver energi, samtidigt som den också förbrukar energi. Definitionerna skiljer sig något från varandra, men i det stora hela är den samma. (Vuori 2003, s 12)

Fysisk aktivitet är en grundläggande verksamhet i människans liv. De människor som haft möjlighet att vara fysiskt aktiva, har under historiens lopp haft större möjligheter att överleva och reproducera än de som inte haft samma möjlighet. Människan har ärvt sådana egenskaper som gynnar fysisk aktivitet och man kan säga att dagens människa har ärvt egenskaper av den fysiskt aktiva människan. (Vuori 2003, s 15)

4.1 Hur fysisk aktivitet påverkar kroppen

För att våra gener skall kunna styra utvecklingen och uppehållandet av kroppens byggnad och funktioner på bästa möjliga sätt, behöver vår kropp regelbunden stimuli orsakad av fysisk aktivitet. Vi tar muskeln som exempel. Muskelkontraktion producerar kraft som resulterar i rörelse och rörlighet. Om muskeln inte kontraherar tillräckligt ofta eller med tillräckligt stor kraft, kan detta resultera i att muskelvävnaden och muskelkraften förblir svag. Muskelsvaghet beroende på låg muskelaktivitet orsakar sällan problem i vardagslivet för människor i arbetsåldern. (Vuori 2003, s 15)

Med åren kan bristen på fysisk aktivitet göra det vardagliga livet svårt. Detta beror på att kraftreserverna har minskat till en sådan storlek att de endast räcker till enkla arbeten, t.ex. att hålla balansen blir svårare eller promenader med snabbare tempo känns tunga. Dessa problem uppkommer betydligt tidigare hos människor som varit fysiskt inaktiva än hos människor som varit fysiskt aktiva. (Vuori 2003, s 20)

Muskelvävnadens förmåga att transportera och använda näringsämnen som energikälla påverkar det kroppsliga presterandet, men också hälsan. Om muskelcellerna inte kan använda sig av sockret som transporteras med blodet, bränner de först kolhydraterna, glykogenet och fettet som är lagrat i muskelvävnaden. I och med detta samlas det onödigt socker i blodet, vilket leder till att bukspottskörteln måste utsöndra mera insulin för att få bort sockret. För hög insulinhalt orsakar negativa förändringar i ämnesomsättningen. Om bukspottskörteln avger konstant insulin kan detta leda till att den "tröttnar", vilket leder till utveckling av typ 2 diabetes. (Vuori 2003, s 23)

När man motionerar regleras musklernas aktivitet av det centrala nervsystemet. När denna reglering fungerar bra, är rörelserna exakta och ekonomiska. Detta uttrycker sig via bl.a. smidighet, hållning av balans vid plötsliga situationer och goda idrottsliga färdigheter. Om tillräcklig och tillräckligt mångsidig motion uteblir, resulterar detta i att dessa egenskaper inte utvecklas tillräckligt, speciellt hos barn och ungdomar. Dessa egenskaper försvagas också snabbare med åldern hos människor som varit fysiskt inaktiva, än hos människor som varit fysiskt aktiva. (Vuori 2003, s 20)

Kroppens ben är också levande vävnad, som anpassar sig enligt den påfrestning som riktas mot dem. Om påfrestningen är tillräckligt stor, sker det stundvis mikroskopiskt små förändringar i benbyggnaden. Dessa förändringar utlöser fysikaliska och kemiska händelser, som resulterar i att benets ämnesomsättning försnabbas. I och med detta förstärks benet och benet kan tåla hårdare ansträngning. Igen om en extremitet är oanvänd kan detta leda till att benet försvagas och bentätheten försämras. Det har beräknats att det kräver att en person är i stående ställning minst tre timmar om dagen, så att mineralerna i benet inte börjar försvinna, vilket orsakar osteoporos. (Folkhälsoinstitutet 1995, s 28)

Fysisk aktivitet påverkar också kroppens leder. Under fysisk aktivitet sker det kompression i ledytorna och trycket i ledpåsarnas vätska varierar. Dessa händelser är nödvändiga med tanke på ledbroskets tillräckliga näring och upprätthållandet av dess uppbyggnad. Om en person är fysiskt inaktiv blir lederna svaga och sönderfall kan ske fort. En svag led håller inte stor påfrestning och chansen till osteoartrit ökar. En person som tränar hårt kan inte, utan olyckor, skada en frisk och rätt fungerande led.

(Folkhälsoinstitutet 1999, s 20)

Även om goda idrottsliga färdigheter inte är nödvändiga för alla, är god rörlighet och balans viktiga säkerhetsfaktorer. Dålig balans, dålig koordination i musklerna och svaga muskler i nedre extremiteterna är faktorer som starkt påverkar risken att falla. Detta är en allvarlig hälsorisk som uppkommer speciellt hos äldre människor. Men igen om en person har varit fysisk aktiv hela sitt liv, är risken betydligt mindre än hos fysiskt inaktiva personer. (Folkhälsoinstitutet 1999, s 19)

4.2 Motionstrender

I dagens läge är speciellt västvärlden mycket påverkad av medierna. Detta gäller också motion, och det har blivit trendigt att motionera och utöva fysisk aktivitet. Det uppstår hela tiden nya och speciella grenar som tidningarna mycket gärna skriver om för att få flera läsare. Vi kanske inte förstår hur mycket medierna påverkar oss och ändrar vårt tankesätt. Nya motionsidéer sprids genast runt hela världen. Man måste också komma ihåg att motion och fysisk aktivitet är en väldigt stor business. (Ojanen 2001, s 30)

ACSM (American College of Sports Medicine) har under årens lopp undersökt motionsvärldens olika trender. År 2010 var de trendigaste fitnessformerna följande: 1. Träning med högt utbildade och erfarna tränare 2. Styrketräning 3. Träning för barn med övervikt. Fyra år senare har ACSM gjort en undersökning om kommande årets fitnesstrend. År 2015 kommer de trendigaste fitnessformerna att vara: 1. Kroppviktsträning (egen kropp som motstånd) 2. HIIT-träning (High Intensity Interval Training) 3. Träning med högt utbildade och erfarna tränare.

Som man ser, sker det ändringar i trenderna med ganska snabb takt och som Ojanen (2001, s 30) säger, påverkas människan av dessa trender som väldigt starkt är framme i medierna.

4.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Enligt UKK-institutets ”motionskaka” (bilaga 3) skall en person i åldern 18-64 år röra på sig enligt följande: man skall förbättra sin uthållighet med att röra på sig flera gånger i veckan. Lätt ansträngande motion åtminstone två timmar och trettio minuter eller hårt ansträngande motion en timme och femton minuter per vecka. Dessutom skall man minst två gånger i veckan förstärka sin muskelkondition och rörlighet. (UKK-institutet 2009) Om en person vill förbättra sin kondition betydligt, sänka risken för kroniska sjukdomar samt förhindra risken för övervikt, borde hen röra på sig betydligt mera, t.o.m. fördubbla minimirekommendationerna (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011).

4.4 Finländarnas motionsvanor år 2012

FINRISKI-undersökningen genomförs vart femte år, i Finland, i syfte att kartlägga riskfaktorer för kroniska sjukdomar och förändringar i dessa riskfaktorer.

Undersökningen genomfördes första gången år 1972 i Norra-Karelen och Kuopios län.

Den nyaste undersökningen, FINRISKI 2012, genomfördes i januari-mars 2012 i följande områden: Helsingfors och Vanda stad, Åbo- och Loimaa-regionen och landskapen Norra Savolax, Norra Karelen, Norra Österbotten och Kajanaland. Deltagare i åldern 25-74 valdes ut genom slumpmässigt urval ur befolkningsregistret. Inbjudan skickades till 9905 personer, varav 59 procent deltog i undersökningen.

(Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

I undersökningen ställdes olika frågor gällande finländarnas motionsvanor. Av dessa valde vi att framföra tre. I första frågan ville man ta reda på hur mycket populationen rör på sig och anstränger sig fysiskt på fritiden. Majoriteten (44,1 procent) utförde lätt ansträngande motion minst 4 timmar i veckan, medan 31,2 procent utförde ansträngande motion minst 3 timmar i veckan. Så mycket som 21,9 procent av populationen svarade att de inte rör på sig just alls. Endast 2,8 procent tränade på tävlingsnivå.

(Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

Den andra frågan var rätt så liknande som den första, men nu ville man ta reda på hur fysiskt aktiva människorna var, i genomsnitt, under en dag. Det vanligaste svaret (29,6 procent) var 15-29 minuter fysisk aktivitet per dag. Alternativet 30-44 minuter valdes av 24,8 procent. Positivt var att 22,2 procent av befolkningen var fysiskt aktiva över 60 minuter per dag. Däremot svarade 12,1 procent att de rörde på sig mindre än 15 minuter per dag. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

I den sista frågan koncentrerade man sig på att undersöka hur fysiskt aktiva människorna var under sina arbetsresor till och från jobbet (t.ex. gång eller cykling). Över hälften (54,4 procent) svarade att de dagligen åker till och från jobbet med motorfordon, alltså är de inte alls fysiskt aktiva under sina arbetsresor. Cirka 30 procent svarade att de är högst 30 minuter fysiskt aktiva på sina arbetsresor per dag. Resten av populationen (cirka 14 procent) var fysiskt aktiva över 30 minuter. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

I jämförelse med undersökningen från år 2007 har det skett en positiv ökning i finländarnas motionsvanor på fritiden. Däremot har det skett en negativ förändring i fysiska aktivitetens mängd på arbetsresor. Detta är aningen oroväckande när största delen av den finländska befolkningen (cirka 60 procent) utför sitt arbete sittande. (Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22)

5 SITTANDE

Bakom flera stöd- och rörelseorgans problem kan man hitta en gemensam faktor: långvarigt sittande. Detta berör alla åldersgrupper från barn till åldringar. Sittandet är fysisk passivitet. När en person sitter är största delen av kroppens muskler i fullständig vila, även om, i t.ex. kontorsarbete, vissa av våra muskler är aktiva. Kroppen förbrukar bara lite mera energi när man sitter än vad den gör när man ligger. Sittandet är en större risk för vår hälsa än vad de flesta kan tänka sig. När man sitter mycket sker det negativa förändringar i ämnesomsättningen, blodtrycket och i midjans omkrets. Detta leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2 diabetes. (UKK-institutet 2014)

Flera hälsorisker har framkommit i studier där man har undersökt tiden spenderad framför televisionen, och dess påverkan på hälsan. Vi tittar oftast på tv sittande, och därför har forskarna kunnat konstatera att risken ligger just i sittandet och inte i tv-programmens innehåll. (Alenius 2013)

I en amerikansk studie (Matthews m.fl. 2012) upptäckte man att hos personer som tittar på tv minst sju timmar om dagen, ökade mortaliteten med 61 % i jämförelse med dem som tittade på tv högst en timme per dag. Hos de personer som var fysiskt aktiva men tittade på tv minst sju timmar om dagen, ökade mortaliteten med 47 % i jämförelse med dem som inte var fysiskt aktiva men tittade på tv högst en timme per dag. Forskarna kunde då alltså konstatera att fysisk aktivitet inte raderar alla hälsorisker som uppstår då man sitter och tittar på tv. (Matthews m.fl. 2012)

I en holländsk undersökning gjord 2013, fick forskarna samma resultat som i den amerikanska studien: om en person under dagen sitter största delen av tiden, räcker inte en timmes hård fysisk aktivitet till att returnera blodets fett- och insulinnivåer till en hälsosam nivå. (Alenius 2013)

I en studie publicerad av Lääkärilehti år 2014 redogör UKK-institutets chef Tommi Vasankari för UKK-institutets och THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) första finländska befolkningsundersökning angående sittandet i Finland. Enligt

undersökningen spenderar en vuxen finländare ca nio timmar, av den tid hon är vaken, sittande eller liggande. Stående spenderas ca två och en halv timme. Undersökningen gjordes med hjälp av accelerationsmätare, medan tidigare undersökningar gjorts med frågeformulär. Enligt Vasankari överskattar människan lätt sin aktivitet. När man bad människorna själv bedöma sin dagliga aktivitet, kunde svaren vara t.o.m två timmar för höga. När aktiviteten mättes med hjälp av accelerationsmätare, var den aktiva tiden egentligen två timmar mindre än vad människorna själv hade räknat ut. (Läkäri-lehti 2014)

Internationella undersökningar har redan gett mycket information. ”Rikligt sittande är en fristående dödsfaktor, oberoende av fysisk aktivitet. Fördelarna med fysisk aktivitet verkar vara färre än nackdelarna med mycket sittande.” säger Vasankari (2014).

Enligt Vasankari (2014) fick man de första undersökningsresultaten i slutet av 2000-talet från USA och Kanada. Sedan dess har faran om sittande bara förstärkts. I Finland undersöks sittande i Finricks undersökning som genomförs vart femte år. Sittande togs första gången med i undersökningen år 2007. Vi valde att inte uppmärksamma denna undersökning då vi var av uppfattningen att Vasankaris undersökning var mera valid. Orsaken till detta är att Finricks undersökning är gjord med hjälp av frågeformulär medan THL:s är gjord med hjälp av accelerationsmätare. (Läkäri-lehti 2014)

I en av de viktigaste undersökningarna kom forskarna fram till att en person som tittar på tv 6 timmar om dagen, har 4,8 år kortare livslängd än vad människor som inte alls tittar på tv har. En timme framför televisionen förkortar livslängden med ca 22 minuter. (Läkäri-lehti 2014)

I en annan analys hade forskarna räknat ut att sex procent av prematur dödsrisk kan ses bero på att en människa sitter för mycket. Enligt WHO är motsvarande siffran för tobaksrökning nio procent, fysisk inaktivitet under sex procent och övervikt fem procent. Man kan alltså säga att sittande nästan är lika skadligt för människan som tobaksrökning. (Laakso 2014)

6 SYFTE

Syftet med arbetet var att undersöka vanor för fysisk aktivitet bland personalen på yrkeshögskolan Arcada samt ta reda på vad de tycker om motionsmöjligheterna som finns nu och vad som kunde förbättras. Målsättningen var att Arcadas HR-koordinator skulle få en klar kartläggning av personalens fysiska aktivitetsnivå samt feedback gällande motionsverksamheten på arbetsplatsen. Arbetets forskningsfrågor är följande:

- Vilka faktorer påverkar personalens motivation till fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer påverkar deltagandet i motion på/via arbetsplatsen?
- Hur kunde man utveckla motionsverksamheten och öka deltagandet i Arcadas motionsverksamhet?

7 METOD

I detta kapitel skall vi klargöra för examensarbetets metod. Vi kommer att gå in på följande saker; enkät, följebrev, datainsamling och bearbetning av materialet, etiska reflektioner samt arbetets validitet och reliabilitet. I examensarbetet användes den kvantitativa metoden, då arbetet på förhand var strukturerat och kategoriserat. Den kvantitativa metoden valdes eftersom den gör bearbetningen av resultaten lätt med hjälp av datorer (Jacobsen 2007, s 47-50).

7.1 Urval

Urvalet i vår undersökning bestod av personalen på yrkeshögskolan Arcada, vilket omfattar cirka 190 personer. I undersökningen deltog både kvinnor och män.

7.2 Enkät och följebrev

Vi undersökte möjligheten att använda en färdig enkät, men då vi inte hittade en lämplig som direkt svarade på våra forskningsfrågor, bestämde vi oss för att utforma vår egen enkät. Som grund använde vi en liknande enkät med liknande syfte (Svärd 1999).

Tillsammans med vår handledare och Arcadas HR-koordinator, diskuterade vi frågorna och deras meningsfullhet för att forma enkäten till en klar och fungerande helhet. Enkäten var skapad på svenska eftersom vi visste att populationen förstod svenska (bilaga 1).

Vi försökte forma enkäten enligt klar och logisk struktur samt få språket enkelt och förståeligt. Enkäten var åtta sidor lång och uppbyggd med bakgrundsfrågor först, varefter den gick in på grundläggande frågor gällande hälsa och motion. Efter det kom frågor gällande motion på arbetsplatsen; den nuvarande situationen och möjligheterna för framtiden. Sammanlagt bestod enkäten av 22 frågor, varav 12 var slutna, 5 öppna och 5 av typen fler-val.

Orsaken till valet av olika typer av frågor var att vi ville få en bredare och mera noggrann uppfattning om populationens tankar och åsikter om motionsverksamheten på arbetsplatsen. Något följebrev skickades inte ut, men i samband med publiceringen av nyheten på Arcadas interna nätsidor (MyArcada) informerades populationen om själva examensarbetet och dess syfte. Vi redogjorde också för vad deltagandet i undersökningen innebar och andra viktiga uppgifter. I nyheten publicerades också våra handledares kontaktuppgifter ifall frågor om enkäten eller undersökningen skulle uppstå. För att försäkra oss om att populationen faktiskt fick veta detta hade vi också i början på enkäten en kort och koncist information om enkäten och alla dess delar (bilaga 2). Enkäten publicerades på nätet den 28.10.2013 och var öppen att besvaras fram till den 1.11.2013.

7.3 Datainsamling

Vi skapade vår enkät med hjälp av webbenkätprogrammet Analytica (Question Art). Genom samma program publicerade vi sedan också enkäten och en länk sattes upp på MyArcada för personalen att klicka in sig på. Alla besvarade enkäter sparades sedan

direkt i programmet och vi kunde enkelt och behändigt följa med processen under veckans gång. Detta underlättade också datainsamlingen för vår del. Webenkätsprogrammet vi använde underlättade datainsamlingen märkvärdigt eftersom den i princip räknade ut och analyserade svaren för oss. Samtidigt besvarades också våra forskningsfrågor betydligt bättre i och med vår användning av de olika frågetyperna.

7.4 Datainsamlingsmetod och bearbetning

Som datainsamlingsmetod användes en enkät. Enheterna bestod av anställda på yrkeshögskolan Arcada. Enligt Jacobsen (2007) bör informationsinsamlingen standardiseras, eftersom varje enhet inte kan behandlas på ett unikt sätt. Genom att standardisera informationen kunde en effektiv statistisk analys göras. Med en statistisk analys sågs klara diagram och skillnader mellan de olika svarsalternativen. Av en statistisk analys sågs vilka svar som bäst besvarade arbetets forskningsfrågor.

Data bearbetades automatiskt via programmet Analytica. På det sättet fick vi också fram det mest typiska svaren med hjälp av den univariata analysen (central tendens). Genom att vi undersökte värdena med den högsta procenten, kunde forskningsfrågorna besvaras. I resultatdelen av detta arbete tar vi upp de frågor ur enkäten som bäst besvarar forskningsfrågorna (Jacobsen 2007, s 233).

De öppna frågorna (kvalitativa) i undersökningen bearbetade vi genom att läsa igenom dem och kategorisera dem. Det vi koncentrerade oss på var att hitta flera liknande svar eller åsikter.

7.5 Etiska reflektioner

Enkäten skickades till Arcadas etiska råd för granskning, och publicerades inte förrän den var godkänd från rådet. Efter att etiska rådet gett sitt godkännande var enkäten användbar, och skickades till samplet. Enligt Jacobsens bok (2007) skall det i enkäten informeras att det är frivilligt att delta i enkätstudien, vilket vi gjorde. Enkäten var anonym så ingen kunde identifieras. Besvarade enkäter behandlades enbart av

studenterna ansvariga för examensarbetet. Resultaten redovisades för handledaren och HR-koordinatören samt presenterades för Arcadas ledningsgrupp.

7.6 Validitet och reliabilitet

Enkäten strävar efter att få en hög grad av validitet och reliabilitet, så att ett pålitligt forskningsresultat kan nås. Detta betyder att enkäten i arbetet undersöker och besvarar forskningsfrågorna. Svaren i enkäten var relevanta för problemställningen, eftersom de på förhand var uttänkta. Därmed framstod en relativt sluten metod. (Jacobsen 2007, s 53) Genom detta fås en hög validitet. Undersökningen genomförs också på ett trovärdigt sätt (hög reliabilitet) (Patel och Davidson 1997, s 72-73). Orsaken till detta är att hälsa, välmående och fysisk aktivitet är temaområden som väcker uppmärksamhet bland respondenterna. Att svaren gavs anonymt är en annan orsak eftersom respondenterna då inte är individuellt knutna till resultaten. Orsaken till att alla frågor inte togs med i detta arbete var att vissa inte var relevanta då det kommer till forskningsfrågorna. Enkäten var uppbyggd enligt direktiven vi fick av vår uppdragsgivare (Arcadas HR-koordinator), vilket betyder att vi i själva enkäten hade flera frågor än vad vi presenterar i detta arbete.

8 RESULTAT

Under följande kapitel kommer vi att presentera resultaten av enkätundersökningen. Kapitlet markerar det mest typiska svaren i resultatet. Först går vi igenom bakgrundsinformation varefter vi går in på den första forskningsfrågan om vad som påverkar motivationen till fysisk aktivitet. Sedan går vi vidare med de två sista forskningsfrågorna om vilka faktorer som påverkar deltagandet i motion ordnad via/på arbetsplatsen samt vilka faktorer som skulle kunna få till en ökning i deltagandet.

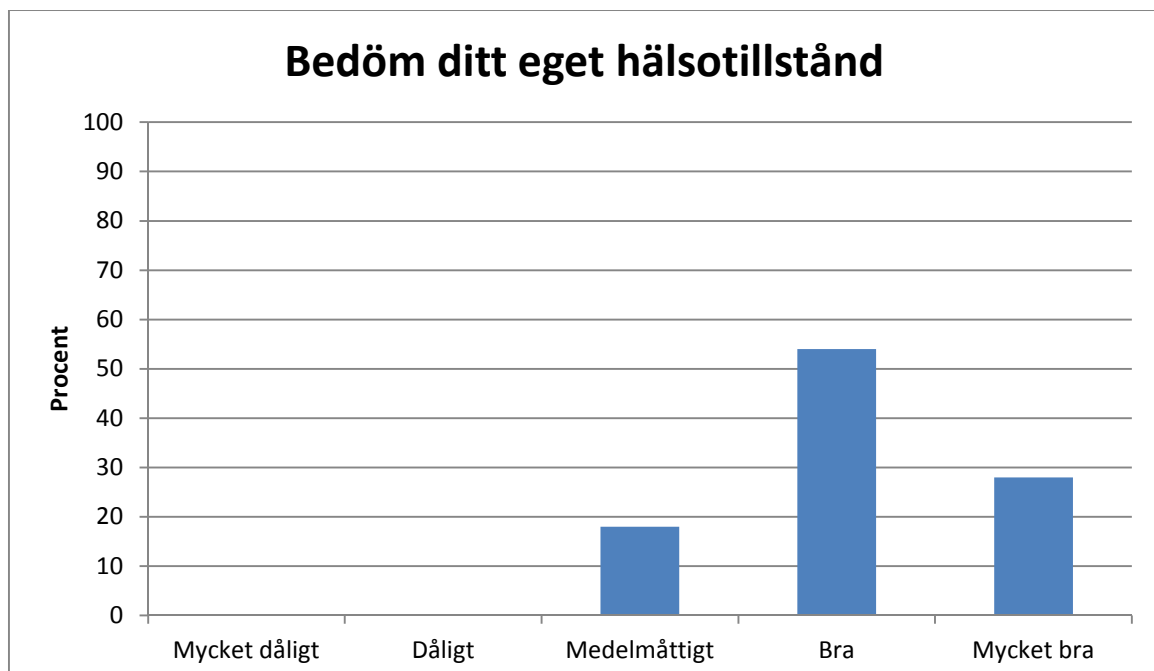
8.1 Bakgrund

Yrkeshögskolan Arcada har cirka 190 anställda varav 46st valde att besvara vår enkät och därmed delta i undersökningen. Svarsprocenten var då 24 % vilket är relativt dåligt med tanke på att undersökningen var relativt sluten (Denscombe 2009). Enkäten besvarades av 14 (30 %) män och 32 (70 %) kvinnor. Medelåldern bland besvarande var 43,8 år.

Av besvarandena var 40 (87 %) heltidsanställda och 6 deltidsanställda (13 %). Av de anställda hade 5st (10 %) en chefställning, 20st (44 %) var administrativ- och 20st (44 %) undervisande personal. En (2 %) person lämnade frågan obesvarad.

8.2 Hälsa

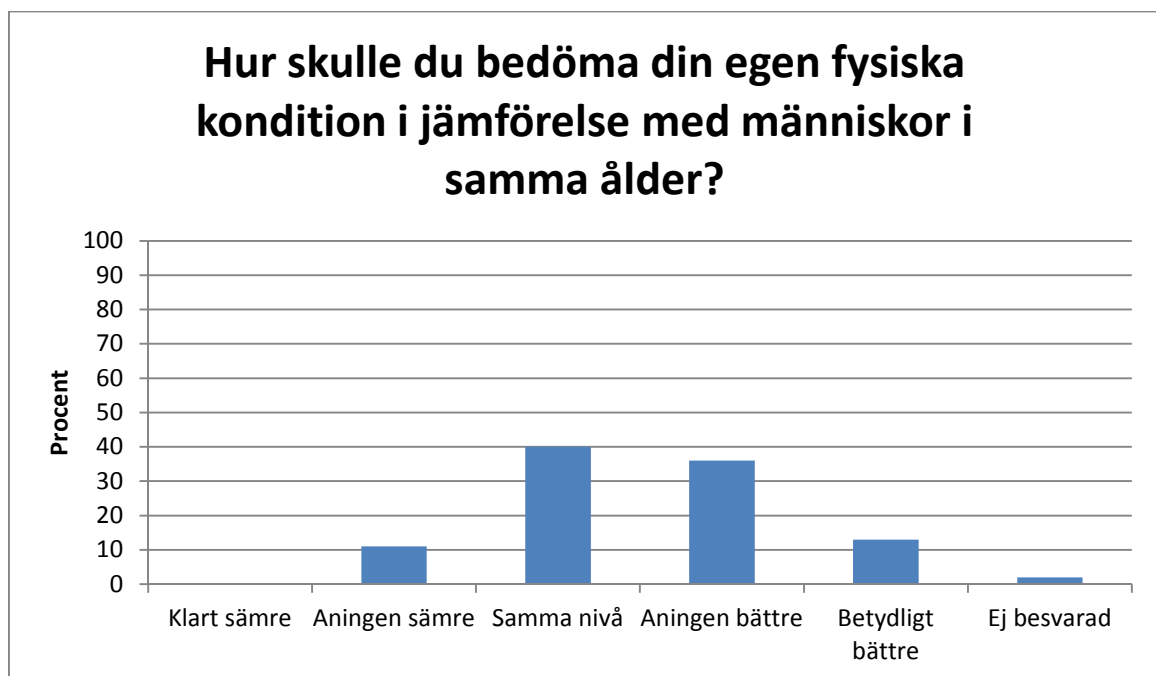
Cirka hälften (54 %) bedömde sitt nuvarande hälsotillstånd som bra (Figur 1). Ungefär en tredjedel (28 %) ansåg sitt hälsotillstånd vara mycket bra, medan 18 % av respondenterna ansåg sin hälsa vara medelmåttig. Ingen av de besvarande ansåg sin hälsa vara dålig eller mycket dålig.



Figur 1. Målgruppens bedömning av eget hälsotillstånd

Tre män (21 %) respektive 5 kvinnor (16 %) ansåg sig ha ett medelmåttigt hälsotillstånd, medan åtta män (57 %) respektive 17 kvinnor (53 %) bedömde sitt hälsotillstånd som bra. Fördelningen mellan män och kvinnor som ansåg sig ha ett mycket gott hälsotillstånd var följande: tre män (21 %) och tio kvinnor (31 %).

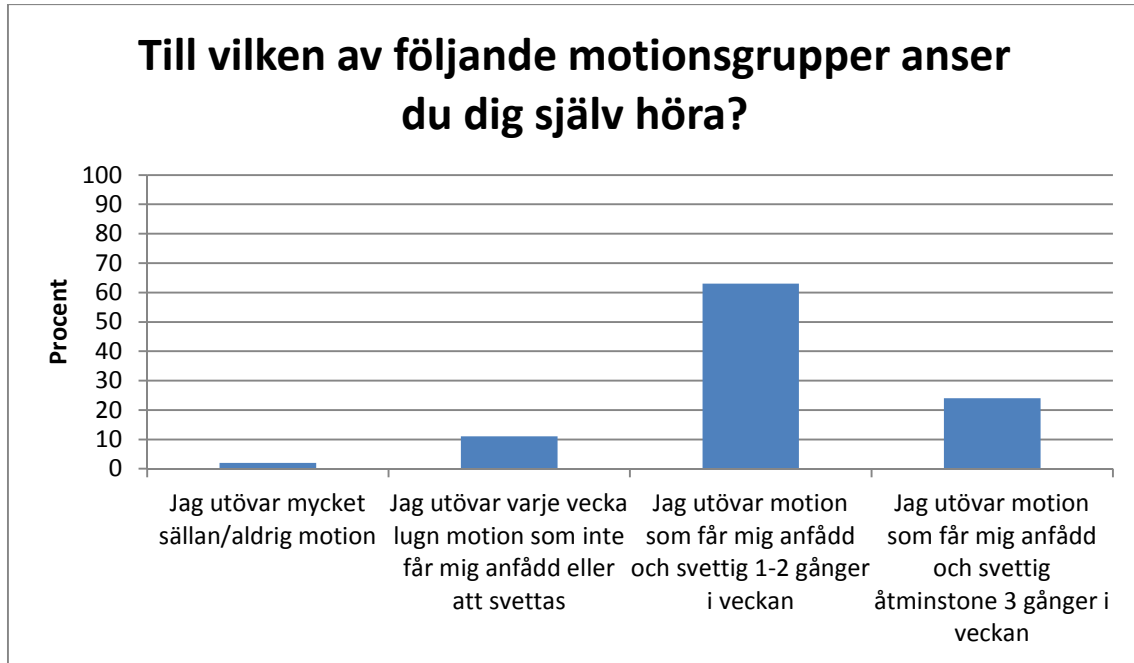
Av populationen ansåg 40 % sin kondition vara på samma nivå som människor i samma ålder (Figur 2). Cirka en tredjedel (36 %) bedömde sin fysiska kondition som aningen bättre. Av respondenterna hade 13 % valt alternativet betydligt bättre och 11 % aningen sämre. Ingen av respondenterna tyckte sig ha klart sämre kondition än människor i samma ålder.



Figur 2. Målgruppens bedömning av egen fysisk kondition i jämförelse med människor i samma ålder

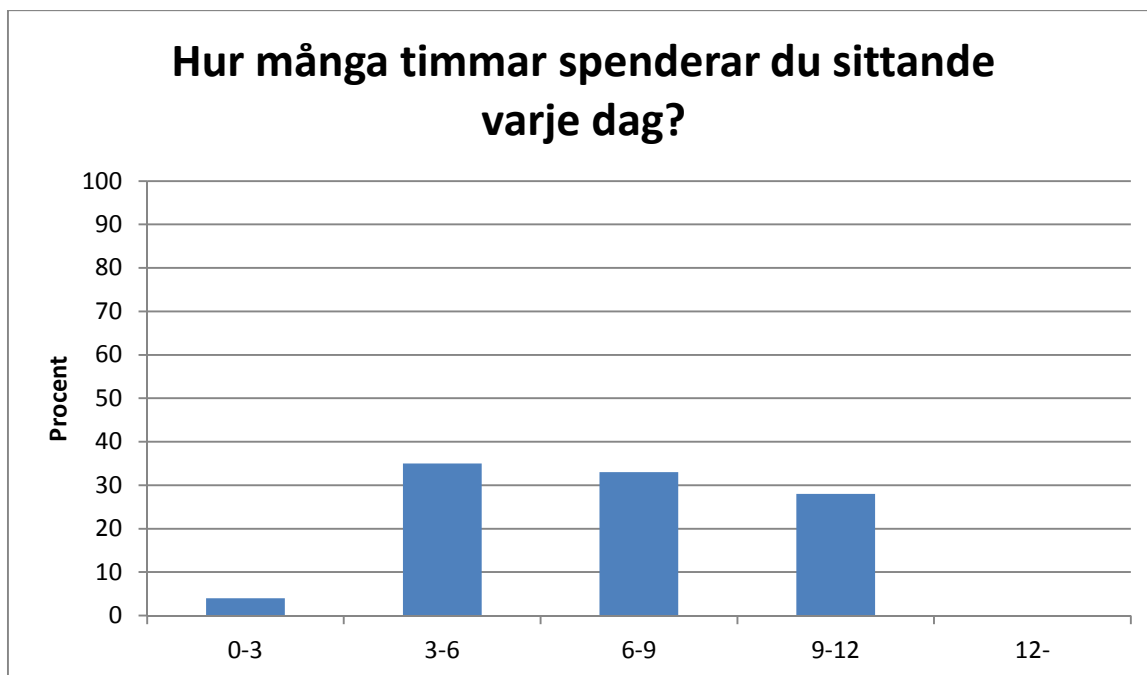
Vi frågade också respondenterna hur mycket tid de använde för motion per vecka (figur 3). Resultaten visade att majoriteten (63 %) motionerade relativt tungt en till två gånger per vecka. 24 % utövade tung motion minst 3 gånger i veckan medan 11 % utövade

lugn motion regelbundet varje vecka. En person (2 %) ansträngde sig mycket sällan eller aldrig.



Figur 3. Målgruppens motionsvanor

Bland respondenterna spenderade 35 % 3-6 timmar sittande varje dag, 33 % 6-9 timmar, 28 % 9-12 timmar och 4 % 0-3 timmar. Ingen av respondenterna sitter mera än 12 timmar per dag (Figur 4).



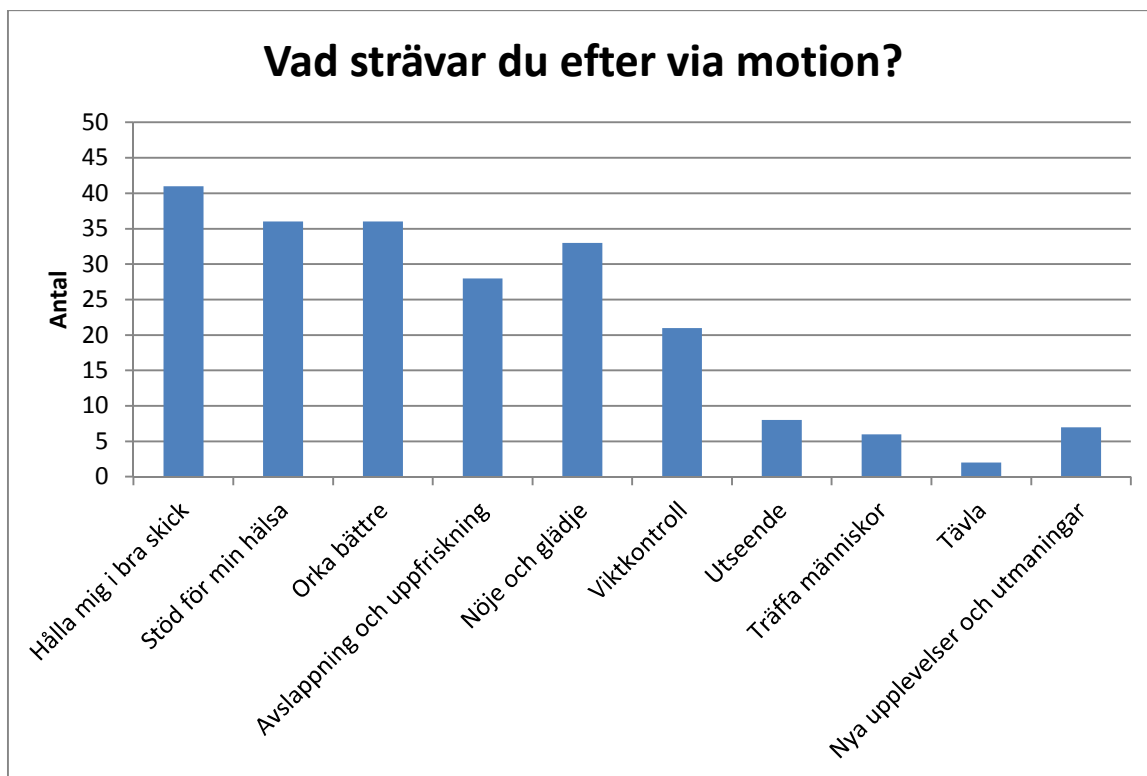
Figur 4. Tiden spenderad sittande per dag

8.3 Motivation till fysisk aktivitet

Följande resultatdel besvarar arbetets första forskningsfråga som handlar om personalens motivation till fysisk aktivitet. Vi ville veta vad respondenterna strävar efter via motion (Figur 5). I frågan kunde man välja ett eller flera alternativ.

Att hålla sig i bra skick visade sig vara det mest populära svarsalternativet och samtidigt motivationsfaktorn till fysisk aktivitet då 41 personer (89 %) valde det. 36 personer (78 %) ansåg att stöd för egen hälsa samt uthållighet (orka bättre) också var starka motivationsfaktorer. Av personalen strävade 33 personer (72 %) efter nöje och glädje via motivation, medan 28 stycken (61 %) eftersökte avslappning och uppfriskning. Procentuellt 46 % eller 21 personer ville genom motion kontrollera sin egen vikt.

Åtta (17 %) respondenter var av åsikten att utseende motiverar dem till fysisk aktivitet och sju (15 %) sökte nya upplevelser och utmaningar via motion. Sex personer (13 %) motiverades till fysisk aktivitet för att träffa nya människor, medan endast två (4 %) av respondenterna motiverades av tävlingsinriktad motion.



Figur 5. Vad målgruppen strävar efter via motion

När vi jämför svaren mellan män och kvinnor ligger största skillnaderna i följande punkter. 91 % av kvinnorna motionerade för att stöda sin egen hälsa, medan endast 50 % av männen valt detta svarsalternativ. Att orka bättre var en faktor som 28 kvinnor (88 %) valt, när det bland män var åtta (57 %). 36 % av alla män ansåg att avslappning och uppriskning var en motivator för motion, när samma siffra bland alla kvinnor var 72 %.

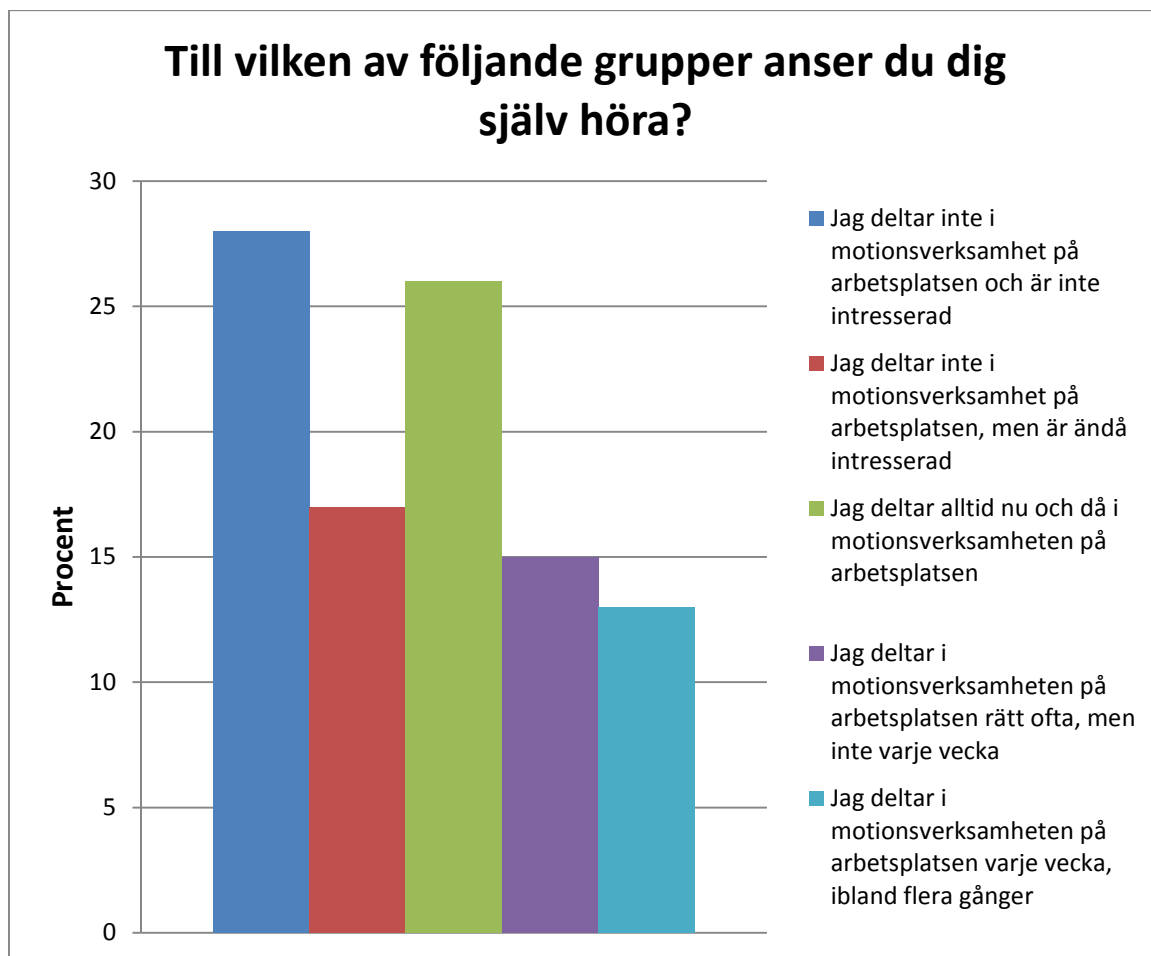
Vi gav respondenterna sedan möjlighet att öppet besvara vilka motionsformer de brukade utöva (Bilaga 1, fråga 12). Resultaten visade att löpning var den mest populära motionsformen som 23 personer utövade. Promenad var också ett vanligt sätt att motionera (21 personer) medan både cykling/spinning och grupp gymnastik hade valts av 15 personer. Muskelkonditions- och styrketräning var det 12 personer som utövade.

Bollsporter (innebandy, tennis etc.) engagerade nio personer. Sex personer utövade yoga/pilates och lika många utövade simning, vattenlöpning eller vattengymnastik. Tre personer höll på med stavgång.

8.4 Deltagandet i motion på/via arbetsplatsen

Under denna rubrik kommer vi in på den andra forskningsfrågan om faktorer som påverkar populationens deltagande i Arcadas motionsverksamhet. Vi ville helt enkelt veta hur aktiva och intresserade personalen är av motionsverksamheten som Arcada driver.

Resultaten visade att 13 stycken (28 %) inte deltog eller var intresserade av motionsverksamheten som arbetsplatsen erbjöd. 8 (17 %) deltog inte men var ändå intresserade medan 12 (26 %) deltog alltid med jämna mellanrum. Av respondenterna deltog 7 stycken (15 %) rätt ofta och 6 (13 %) varje vecka, ibland flera gånger per vecka i motionsverksamheten (Figur 6). Då vi jämförde resultaten mellan män och kvinnor visade det sig att fördelningen var rätt så likartad.

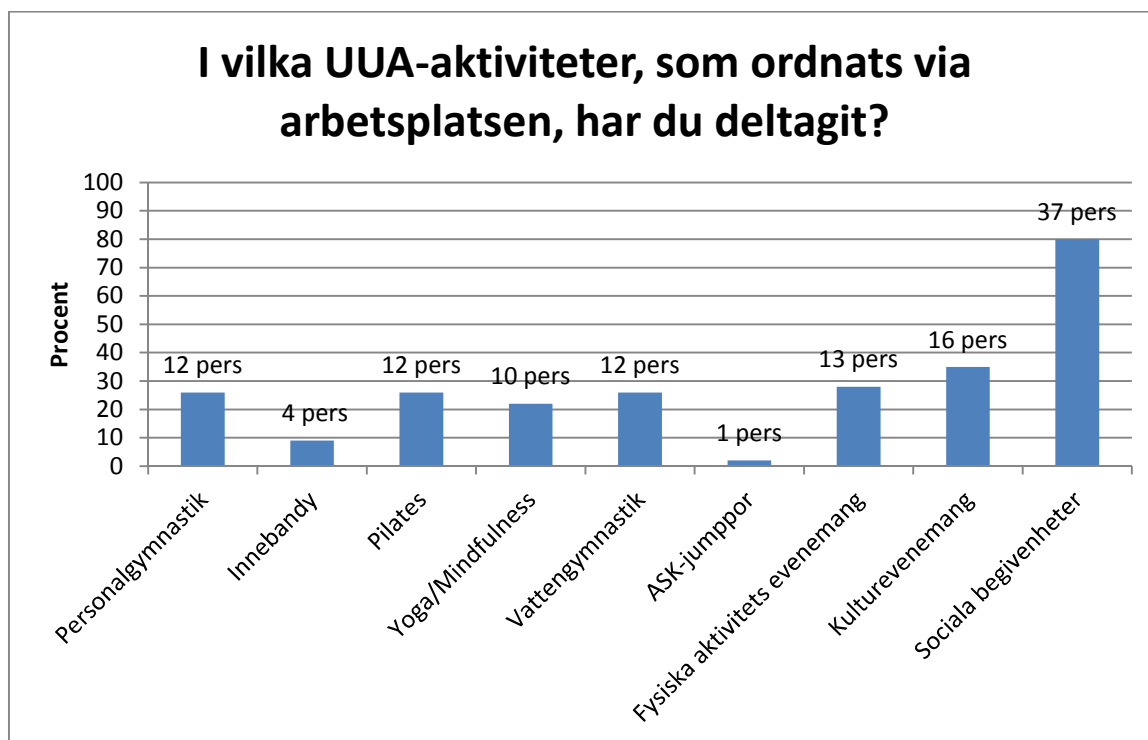


Figur 6. Intresse och aktivitet bland målgruppen gällande motionsverksamheten på Arcada

Till följande behandlade vi arbetsplatsens UUA-verksamhet (upprätthålla och utveckla arbetsförmågan). Vi ville ta reda på respondenternas aktivitetsnivå bland de olika alternativen Arcada erbjöd dem (Figur 7). I denna fråga hade respondenterna igen möjlighet att välja ett eller flera svarsalternativ.

Sociala begivenheter (hälsodag, julfest, personalkaffe etc.) visade sig vara det överlägset populäraste svarsalternativet då 26 stycken (81 %) hade valt det. Det näst populäraste svarsalternativet var kulturevenemang som hade lockat 15 stycken (47 %). Fysiska aktivitetsevenemang som t.ex. Midnight Run hade 28 % deltagit i, medan deltagarprocenten för personalgymnastik, pilates och vattengymnastik var 26 %.

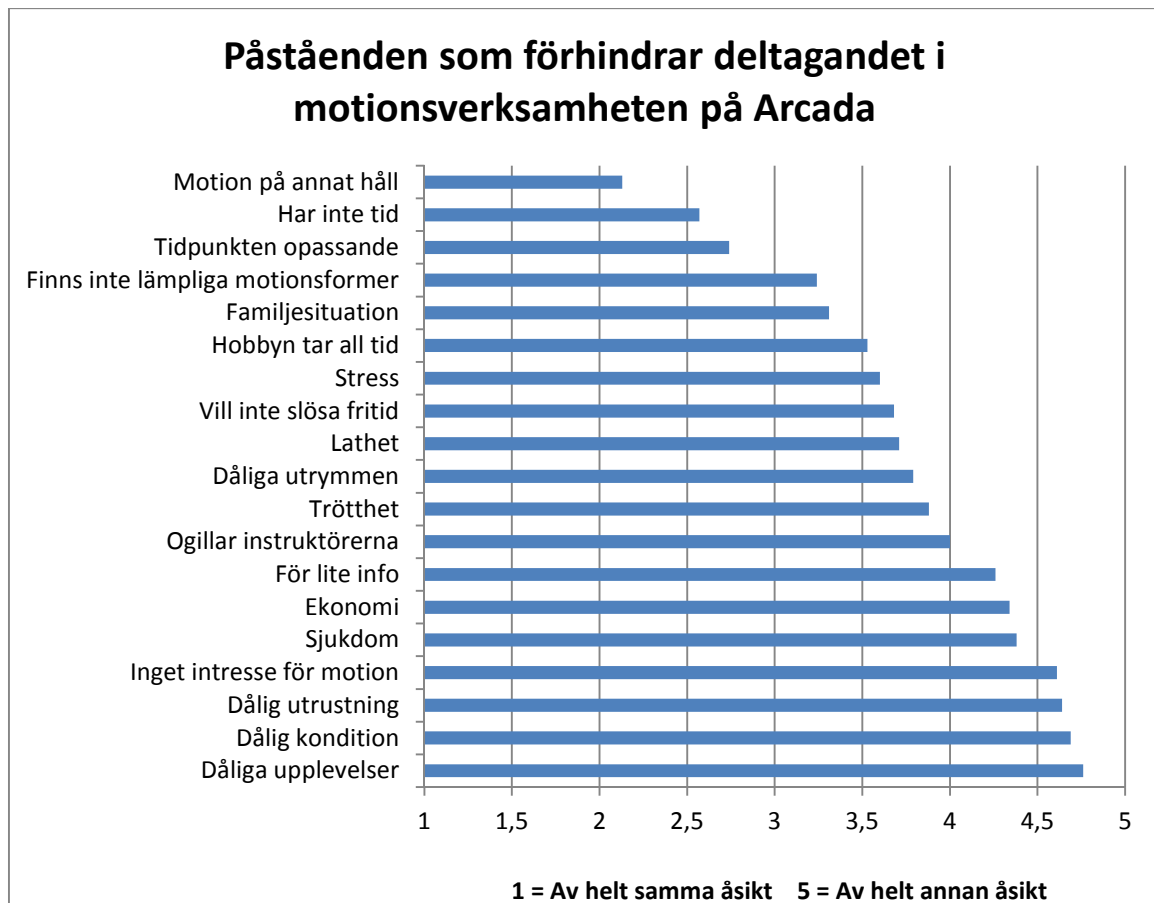
I de tre sistnämnda aktiviteterna var majoriteten av de besvarande kvinnor. Tio av respondenterna (22 %) hade valt yoga/mindfulness. Av dessa tio, var åtta kvinnor och två män. Endast 9 % av respondenterna hade deltagit i innebandy och 2 % i ASK-jumppor. Det var endast män som deltagit i innebandy.



Figur 7. Deltagandet i Arcadas UUA-aktiviteter

Till följande gavs respondenterna möjlighet att via olika påståenden framföra vilka faktorer som förhindrar dem från att delta i Arcadas motionsverksamhet. Vi ställde, i frågan, upp 19 olika påståenden/faktorer och respondenterna fick välja om de höll med eller inte. Man skulle ta ställning till varje påstående. Skalan var uppbyggd enligt följande; 1=Helt av samma åsikt, 2=Aningen av samma åsikt, 3=Vet ej, 4=Aningen av annan åsikt och 5=Helt av annan åsikt.

I figur 8 nedan har vi ställt upp alla påståenden/faktorer och tagit medeltalen för att redogöra resultaten på frågan.



Figur 8. Faktorer som förhindrar deltagandet i motionsverksamheten på Arcada

Vi börjar med att redogöra för de faktorer som klart visat sig förhindra deltagandet. Att folk motionerar på annat håll (medeltal 2,13) visade sig vara det som starkast förhindrade respondenterna från att delta i arbetsplatsens motionsverksamhet. Tidsbrist var en annan starkt påverkande faktor (2,57). Många av respondenterna var också av den åsikten att tidpunkten för motionsverksamheten var opassande (2,74).

En del av respondenterna tyckte att Arcada inte erbjöd lämpliga motionsformer (3,24) vilket förhindrade dem från att delta medan andras familjesituation orsakade förhinder (3,31). Hobbyn (3,53) och stress (3,60) var faktorer som påverkade en liten del av respondenterna. Några ville inte slösa sin egen fritid (3,68) på arbetsplatsens motionsverksamhet medan vissa upplevde sig vara lata (3,71). Få ansåg att Arcadas motionsutrymmen var dåliga (3,79) samt upplevde trötthet (3,88).

Följande faktorer visade sig förhindra deltagandet i motionsverksamheten mycket lite (medeltal 4 eller högre): *Oomtyckta instruktörer, brist på information angående aktiviteter, ekonomi, sjukdom, inget intresse för motion, dålig utrustning, dålig kondition samt dåliga upplevelser av motion.*

8.5 Utveckling av motionsverksamheten på arbetsplatsen

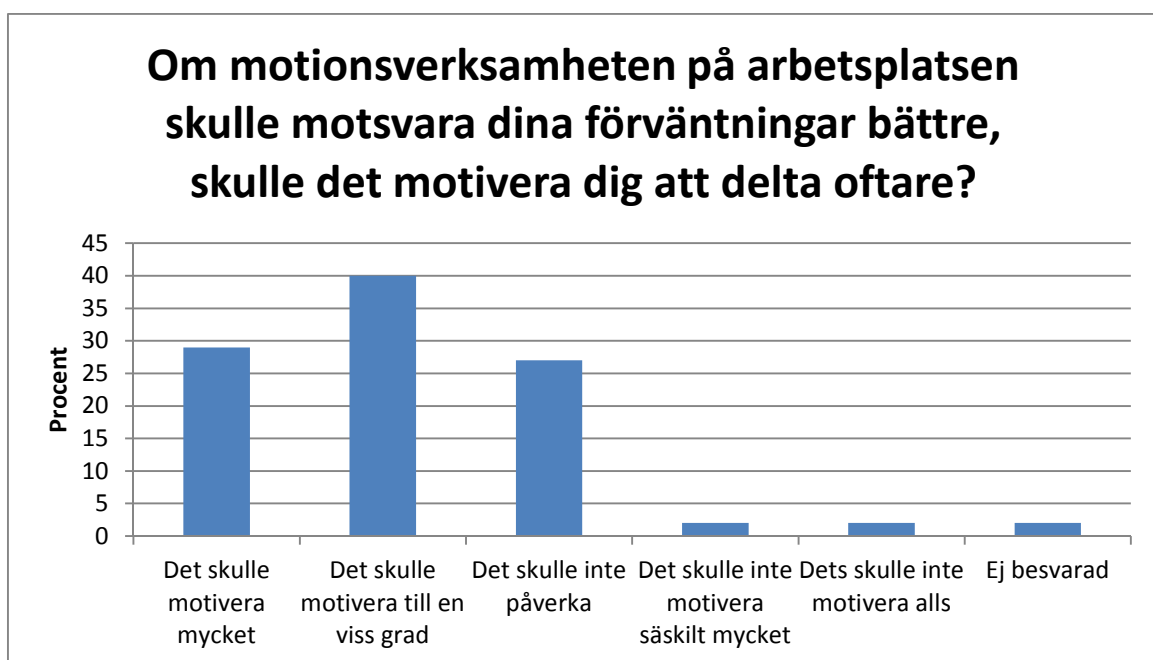
Under den sista av rubrikerna i resultatdelen av detta arbete går vi in på den tredje och sista forskningsfrågan: "Hur kunde man utveckla motionsverksamheten på Arcada samt öka deltagandet?". Tanken är att gå in på hur läget är just nu, och vad man kunde göra för att förbättra situationen samt gå mot en ljusare framtid i motionens tecken.

Det första vi tar upp är huruvida arbetsplatsens motionsverksamhet har påverkat respondenternas motionsvanor. Var de av åsikten att Arcadas idrottstjänster har ökat eller minskat på deras vanor? Majoriteten (70 %) var av åsikten att arbetsplatsens idrottstjänster inte har påverkat deras motionsvanor. En del (22 %) tyckte att tjänsterna bidragit med en liten ökning i deras motionsvanor medan få (9 %) tyckte att deras motionsvanor hade ökat kraftigt. Ingen var av åsikten att deras motionsvanor skulle ha minskat (Figur 9).



Figur 9. Idrottstjänsternas påverkan på motionsvanorna

Vi ville ta reda på om respondenterna skulle vara mera engagerade ifall motionsverksamheten på arbetsplatsen bättre motsvarade deras förväntningar. Det man direkt kan konstatera utgående från diagrammet (Figur 10) är att majoriteten (69 %) skulle vara mera aktiva om idrottstjänsterna motsvarade deras förväntningar. Av dessa tyckte 29 % att de skulle vara mycket motiverade och 40 % att det skulle vara aningen mera motiverade. För 27 % av respondenterna skulle det inte spela någon roll, alltså inte påverka överhuvudtaget. En person (2 %) skulle det inte motivera särskilt mycket medan en annan person (2 %) inte alls skulle bli motiverad. En sista person (2 %) valde att inte besvara frågan.



Figur 10. Målgruppens förmodade deltagande ifall förväntningarna uppfylldes bättre

Vi frågade respondenterna vilka faktorer de tyckte kunde öka deras deltagande i motionsverksamheten på Arcada. I frågan gav vi respondenterna 20 olika svarsalternativ för att få ut ett mångfaldigt resultat. De hade möjlighet att välja ett eller flera svarsalternativ. På detta vis fick vi en bred inblick i vad allt som kunde öka deltagandet samt förbättra kvaliteten på motionsverksamheten.

Det mest typiska svaret, som valdes av över hälften av respondenterna (54 %), var möjligheten att utöva motion före/efter arbetsdagen. Därefter kom möjligheten till

personlig träning, ledning samt rådgivning med 37 %. Ett vanligt svar som många (35 %) också hade valt var möjligheten att använda en årlig summa pengar för valfri motion. Cirka en tredjedel (30 %) var av åsikten att diverse ”temagrupper”, som t.ex. springskola eller bantningsgrupper, kunde öka deras deltagande. Möjlighet till regelbunden konditionstestning var också ett alternativ som valdes flitigt (26 %).

Av respondenterna var 24 % av åsikten att bekantande med nya idrottsgrenar samt möjligheten att motionera mitt på arbetsdagen kunde vara faktorer som skulle få till en ökning i deltagandet.

Utövning av tung och effektiv motion valdes av 17 % medan möjligheten att delta i olika motionsgrupper där indelningen skulle ske genom konditionsnivå valdes av 11 %. En ökning kunde också ske genom att kollegor skulle uppmuntra en till att delta i motionsverksamheten (11 %) (figur 11).

Svarsalternativ som valdes av under 10 % av respondenterna var följande: glad och lekfull motion, flera kollegor från egen avdelning skulle delta, bättre instruktörer, möjlighet att motionera med familj och vänner på arbetsplatsen, program för barn under motionspass, lätt och enkel motion, pris för aktivt deltagande, kollegor från samma avdelning skulle ha egna motionsgrupper, små motionsgrupper(högst tio pers.) och skilda motionsgrupper för män och kvinnor.



Figur 11. Faktorer som kunde öka deltagandet i Arcadas motionsverksamhet

I samband med frågan om deltagandet i Arcadas motionsverksamhet ställde vi också den öppna frågan: ”Skulle du vilja att arbetsplatsen erbjuder någon annan UUA-verksamhet? Vad?”. Denna fråga kan direkt kopplas till arbetets tredje forskningsfråga i syftet att utveckla samt öka deltagandet i motionsverksamheten på Arcada. Sista frågan i vår undersökning var också en öppen fråga där respondenterna fritt fick framföra sina åsikter om Arcadas motionsverksamhet. Till följande redogör vi för de punkter som dök upp i dessa två frågor.

Det mest populära förändringsförslaget var att Arcada skulle ta i användning motionssedlar. Många hade inte tid eller möjlighet att delta i den ordnade

motionsverksamheten och skulle istället vilja ha möjlighet att utöva valfri motion på egen tid och eget håll.

En åsikt som framhövdes var att man inte skulle behöva binda sig för en hel termin utan delta nu och då enligt egen möjlighet. En annan åsikt var att använda egna studeranden för att leda diverse verksamheter som t.ex. löpskola eller vattengymnastik.

Sex respondenter kom med förslaget att flitigare använda samt förbättra Arcadas motionsutrymmen.

Som exempel nämndes att simbassängen skulle vara användbar för personalens bruk före, under eller efter arbetsdagen. Någon nämnde också att konditionssalen skulle kunna uppdateras med exempelvis en crosstrainer. Gällande UUA-aktiviteter utöver motion, gavs förslaget att olika temaklubbar kunde grundas. Som exempel nämndes matlagnings-, vin-, litteratur- och fotoklubbar. Andra bollsporter än innebandy var också önskvärda.

9 DISKUSSION

Detta kapitel är indelat i metoddiskussion och resultatdiskussion. Meningen med metoddiskussionen är att framföra för- och nackdelar med metoden som användes i detta arbete. Beträffande resultatdiskussionen är meningen att behandla resultaten som besvarade arbetets forskningsfrågor.

9.1 Resultatdiskussion

9.1.1 Motivation till fysisk aktivitet

En av huvudingredienserna i att utöva fysisk aktivitet är att man är motiverad till att göra det. En annan viktig ingrediens är att vara medveten om varför man motionerar. (Folkhälsomyndigheten 2013) Första forskningsfrågan i vårt examensarbete handlade precis om motivation till fysisk aktivitet. Vi ville ta reda på vad som får målgruppen att vilja röra på sig.

I svaren visade det sig att huvudorsakerna till målgruppens motionerande var att hålla sig i bra skick, stöda sin egen hälsa, orka bättre, känna avslappning och uppfriskning, känna nöje och glädje samt kontrollera sin egen vikt (Figur 5). Genom detta fick vi fram resultaten att det framförallt är de viktiga motivationsfaktorerna som, egen hälsa och eget välmående som sporrar respondenterna till vara fysiskt aktiva. Vi kunde i och med detta också dra slutsatsen att målgruppen är medvetna om att den fysiska aktivitetsnivån inverkar på vårt vardagliga välmående. Som Vuori (2003) konstaterar behöver vår kropp regelbunden stimuli orsakad av fysisk aktivitet för att uppehålla kroppens byggnad och funktion.

Efter detta granskade vi hur mycket målgruppen faktiskt rörde på sig per vecka. Resultaten visade att över 60 % utförde motion som man blir andfådd och svettig av 1-2 gånger per vecka (se figur 6). Enligt UKK-institutets ”motionskaka” bör man röra på sig 3-4 gånger per vecka enligt följande principer: 2 timmar och 30 minuter lätt

ansträngande motion eller 1 timme och 15 minuter ansträngande motion. Dessutom borde man förstärka muskelkonditionen samt förbättra rörligheten 2 gånger per vecka. Man kan alltså konstatera att majoriteten av målgruppen inte rör på sig tillräckligt, trots att de både kände sig motiverade till fysisk aktivitet samt var medvetna om hur viktigt det är för hälsan.

9.1.2 Deltagandet i motion på/via arbetsplatsen

Arcada har som arbetsgivare i ett par års tid erbjudit sina arbetstagare möjligheten till olika typer av motionsaktiviteter. Dessa UUA-aktiviteter innefattar allt från sociala begivenheter till fysisk aktivitet av olika former. Arcada strävar efter att vara så mångsidiga som möjligt, gällande utbudet bland dessa aktiviteter. Anmärkningsvärt är att trots ett relativt brett utbud är deltagarnivån låg.

Om man tar en titt på resultaten kan man konstatera att både intresset och deltagandet i Arcadas motionsverksamhet är på en blygsam nivå. I resultatdelen kan man se att den överlägset mest populära (80 %) aktiviteten var de sociala begivenheter Arcada ordnade. Till dessa hörde bl.a. hälsodag, julfest och personalkaffe. Gällande de fysiska aktiviteterna höjde sig ingen över 30 % i deltagande, vilket är ganska svagt.

Tyngdpunkten i denna undersökning var fysisk aktivitet, men då sociala begivenheter och kulturevenemang hörde till UUA-aktiviteterna i Arcadas utbud tog vi också dessa i beaktande i detta arbete trots att det inte är relevant. Med tanke på resultaten är det helt logiskt att de sociala begivenheterna lockar flest deltagare, men att skillnaden till de fysiska aktiviteterna är så stor var överraskande.

Alla människor är olika, så också när det gäller att motionera. Det är svårt att locka deltagare till alla aktiviteter och än mera att göra alla nöjda. Människor tycker om att motionera på olika sätt vilket är helt uppenbart. Arcadas möjligheter till ordnandet av dessa UUA-aktiviteter är förstås också begränsade till viss mån, främst pga. saltider, instruktörer, budget etc.

Som Ojanen (2001) uttrycker sig är fysisk aktivitet i dagens samhälle starkt påverkat av medierna. Det uppkommer hela tiden ändringar i trenderna inom motion och idrott. Människan blir starkt påverkad av det nyaste som ses och hörs inom idrottsvärlden vilket leder till att hen motionerar enligt trenderna. Det är kanske möjligt att de motionsformer som Arcada erbjuder inte är helt "up to date" och att det är därför personalen inte är intresserade att delta. Man kan se att den mest vägande orsaken till att personalen inte deltar i motionsverksamheten på Arcada är att de motionerar på annat håll. Dessa andra ställen kanske igen erbjuder de nyaste och mest trendiga motionsformerna. Om Arcada skulle eftersträva att erbjuda personalen nyaste nytt gällande möjligheter till motion, skulle intresset stiga? Det visar sig att Arcadas idrottstjänster inte haft en stor inverkan på personalens motionsvanor. Kunde det här ske en förändring om motionsformer var mera trendiga?

9.1.3 Utveckling av motionsverksamheten på arbetsplatsen

Arcadas motionsverksamhet har inte haft en effekt på personalens motionsvanor. För att få till en positiv förändring i detta borde verksamheten förnyas och utvecklas. Som man kan se skulle uppskattningsvis 70 % av de svarande motiveras att delta oftare ifall motionsverksamheten skulle motsvara deras förväntningar bättre. Hur verksamheten kunde motsvara personalens förväntningar bättre kan man se i resultatdelen (Figur 11).

På frågan vilka alternativ som kunde öka deltagandet i motionsverksamheten på Arcada noterade vi att det svarsmässigt var en mycket bred fördelning. I denna fråga märkte vi tydligt att människor har olika åsikter och tankar gällande motion. Det alternativ som fick flest "röster" (över 50 %) var möjligheten till motion före eller efter arbetsdagen. Det är kanske också det enda konkreta man kan ta med i utvecklingen av motionsverksamheten. Övriga alternativ besvarades av färre än 40 %.

Då är frågan: lönar det sig att utveckla verksamheten på flera olika fronter eller koncentrera sig på det mest väsentliga och tydligast framförda argumentet? Eftersom en stor del av personalen ansåg att de inte hade tid att delta i motionsverksamheten eller att tidpunkten var opassande, skulle det kanske vara lönsamt att satsa mest på att tidpunkten skulle passa majoriteten av personalen.

I de öppna frågorna där personalen hade möjlighet att fritt uttrycka feedback och önskemål beträffande motionsverksamheten nu och i framtiden dök det upp starka åsikter gällande användning av motionssedlar. Många var av åsikten att Arcada borde gå över till ett system där personalen ges en årlig summa pengar i form av motionssedlar. Detta kunde vara lösningen som skulle leda till ökade motionsvanor bland personalen tillfälligt, men kanske inte i långa loppet. Den årliga summan skulle högst antagligen inte vara tillräckligt stor för att en person skulle kunna motionera ett helt år. Som Satu Alavalkama skriver i sin artikel (Helsingin Sanomat) 21.1.2014 kan ett månadskort till ett gym kosta t.o.m 100€ Senast då personen, efter att ha använt sina motionssedlar, själv skall stå för kostnaderna kan tröskeln till att fortsätta motionera vara för hög.

En intressant åsikt som också dök upp i de svaren till den öppna frågan, var förslaget att Arcada skulle använda sig av egna studeranden för att leda motionsverksamheter. Då det på Arcada finns inriktningar som fysioterapi och idrott- och hälsopromotion kunde detta vara ett mycket bra alternativ för att utveckla motionsverksamheten. Både personal och studerande kunde ha stor nytta av ett sådant samarbete.

9.2 Metoddiskussion

Vi använde oss av den kvantitativa metoden i form av en elektronisk enkät. Den kvantitativa forskningsmetoden passade vår undersökning på ett ypperligt sätt eftersom vi hade tillgång till ett enkätprogram (Analystica). Besvarandet av enkäten gick sedan smidigt då vi publicerade den på nätet och svaren lagrades automatiskt in i programmet. På detta sätt besparades vi också mycket tid och onödigt arbete. Via programmet kunde vi sedan genom lagrad data påbörja analyseringen direkt. Processen med att färdigställa enkäten tog ganska lång tid och vi fick ändra samt finslipa frågorna flera gånger. Detta berodde till stor del på att frågorna måste vara formulerade på ett sätt som är etiskt korrekt och inte vara för personliga. Inga namn framfördes i enkäten och svaren hanterades endast av studeranden, HR-koordinatören samt handledaren. Vi hamnade också följa Arcadas HR-koordinators önskemål beträffande frågeställningarna och svarsalternativen. Den slutliga enkäten kunde ha varit bättre även om vi själva är relativt nöjda.

I första hand var meningen att vi skulle använda en färdig enkät, men efter att ha sökt lämpliga enkäter via diverse databaser utan att hitta en enkät som motsvarade undersökningens syfte och mening, valde vi att skapa enkäten själv. Detta passade oss egentligen bra eftersom vi fritt kunde välja frågorna samt på ett lättare sätt följa de direktiv vi fick av HR-koordinatör.

Vi försökte formulera frågorna så att de besvarade forskningsfrågorna så punktligt som möjligt, vilket skulle ha lett till hög validitet (Patel & Davidson 1994, s 91-92). Då vi ändå hamnade följa de direktiv som gavs från Arcadas sida och ändra uppbyggnaden samt vissa frågor nådde arbetet inte högsta möjliga validitet.

Hög reliabilitet nåddes genom att vi i arbetet använde oss av en enkät som mätinstrument samt att denna enkät gick direkt till respondenterna. I enkäten använde vi oss av både slutna och öppna frågor. Orsaken till att vi använde oss av öppna frågor var att vi ville väcka tankar och idéer samt att respondenterna öppet fick ge feedback och förslag.

Enkäten skickades ut till hela Arcadas personal vilket betyder cirka 190 personer varav 46 stycken valde att besvara den. Urvalet i undersökningen bestod då alltså av 46 personer vilket betyder att bortfallet blev cirka 140. Svarsprocenten var 24 %. Denscombe skrev år 2009 att en svarsprocent på 20 % är någonting en samhällsforskare skall vara tillfreds med. Trots detta hade vi höga förväntningar på att kunna få in flera svar. Orsaker till bortfallet kunde vara att enkäten endast var öppen i fem dagar och att vi själva inte var tillräckligt aktiva med att marknadsföra vår undersökning. Vi ordnade ett tillfälle i personalens kaffeutrymmen där vi berättade om vår undersökning samt försökte väcka intresse bland de anställda.

10 SLUTSATSER

Syftet med denna studie var att kartlägga hälsan och motionsvanorna bland personalen på yrkeshögskolan Arcada. Vi ville också ta reda på vad personalen tyckte om arbetsplatsens motionsverksamhet och hur aktivt de deltog i den. Slutligen ville vi veta hur motionsverksamheten kunde utvecklas i framtiden. Personalen ansåg huvudsakligen att de var i gott fysiskt skick men enligt resultaten kunde de vara mera fysiskt aktiva.

Enligt motivationen för och medvetenheten om en hälsosam vardag borde det inte vara ett problem att öka på motionsvanorna. Ett oroväckande problem som framkom var den mängd tid personalen spenderar sittande per dag. I synnerhet då verkligheten i denna fråga kan vara högre än vad svaren visar. Som Vasankari (2014) säger överskattar människan lätt sin aktivitet och spenderar mera tid sittande än de tror.

Deltagarnivån i motionsverksamheten är för tillfället rätt så låg. Det är i denna punkt som det borde göras en större insats för att få deltagarnivån att stiga. Vi tror att man för att kunna utveckla motionsverksamheten i framtiden måste koncentrera sig på de tydligast framhävda förbättringsförslagen. Vi är av åsikten att för att få en hållbar utveckling i motionsverksamheten på Arcada, bör man fortsätta enligt samma principer som tidigare, det vill säga ordnad motionsverksamhet på eller via arbetsplatsen samt koncentrera sig på att utveckla den.

I och med att vi endast fick in 46 svar av 190 möjliga måste man vara aningen kritisk mot resultaten. Om svarsprocenten skulle ha varit högre, skulle vi också fått klarare bild om den verkliga situationen på Arcada.

KÄLLOR

Arcada – University of applied sciences. 2013. Tillgänglig: <http://www.arcada.fi>

Hämtad 8.10.2013

Folkhälsan. 2013. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi>

Hämtad 10.10.2013

Folkhälsoinstitutet. 1999, *Fysisk aktivitet för nytta och nöje*, Jönköping: Folkhälsoinstitutet, 79 s.

Hanson, Anders. 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Malmö: Studentlitteratur, 296 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2010, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 327 s.

Kauppinen m.fl. 2010, *Työ ja terveys Suomessa 2009*, Sastamala: Työterveyslaitos, 288 s.

Kansallinen FINRISKI 2012 - terveystutkimus - Tutkimuksen toteutus ja tulokset: taulukkoliite, Raportti 2013/22. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110912/URN_ISBN_978-952-302-053-5.pdf?sequence=1

Hämtad: 3.12.2014

Koskinen m.fl. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012 raportti 68/2012. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 290 s.

Lääkärilehti. 2014. Tillgänglig: http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25_2.pdf
Hämtad: 30.10.2014

Matthews, Charles E m.fl. 2012, Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *The American journal of clinical nutrition*, nr 95 (2), s 437-445.

Medin, Jennie m.fl. 2000, *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*, Malmö: Studentlitteratur, 180 s.

Menckel & Österblom. 2000, *Hälsofrämjande processer på arbetsplatsen- Om ledarskap, resurser och egen kraft*, Stockholm: Arbetslivsinstitutet, 147s.

Nurminen, Eija. 2000, *Työpaikkaliikunnan vaikuttavuus liikunnanharrastukseen, fyysiseen toimintakykyyn, tuki- ja liikuntaelinoireisiin, koettuun työkykyyn sekä kustannus- hyötyyn ruumiillisesti keskiraskasta työtä tekeville naisille*, Helsingfors: Työterveyslaitos, 182 s.

Ojanen, Markku m.fl. 2001, *Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*, Tammerfors: Liikuntatieteellinen Seura ry., 215 s.

Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*, Opetus ja kulttuuriministeriö, 84 s.

Patel, R. & Davidson, B. 1994, *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 127 s.

Rydh m.fl. 2002, *Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet; del 1 Slutbetänkande*, Stockholm: Statens offentliga utredningar – Socialdepartementet, 632 s.

Social- och hälsovårdsministeriet. 2014. Tillgänglig: <http://www.stm.fi/sv/startsidea>

Hämtad 24.1.2014

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*, 2013: Sosiaali- ja terveysministeriö, 62 s.

Svärd, Taina 1999. *Liikunta työpaikalla – Työpaikan liikuntapalvelujen käyttö ja osallistuminen ehdot*, pro gradu, Jyväskylän yli-opisto, 77 s.

Tiede. 2013. Tillgänglig: http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/nouse_tuolista

Hämtad: 30.10.2014

Työterveyslaitos. 2014. Tillgänglig: <http://www.ttl.fi>

Hämtad 21.1.2014

UKK-instituutti. 2009. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

Hämtad: 1.11.2014

UKK-instituutti. 2014. Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet/tiedotteet-2014/runsas-istuminen-lisaa-kuolemanriskia>

Hämtad: 1.11.2014

UKK-instituutti. 2014. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumatto_muuden_haittoja

Hämtad: 1.11.2014

Vuori, Ilkka. 2003, *Lisää liikuntaa!*, Helsingfors: Edita publishing Oy, 235 s.

Winroth och Rydqvist. 2008, *Hälsa och hälsopromotion; Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 288 s.

World Health Organization. 2005. Tillgänglig: http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

Hämtad: 24.10.2013

World Health Organization. 2007. Tillgänglig: http://www.who.int/about/brochure_en.pdf

Hämtad: 20.10.2013

BILAGOR

Bilaga 1. Enkät om fysisk aktivitet på arbetsplatsen

Läs igenom hela frågan innan du svarar. Välj det mest lämpliga svarsalternativet och markera det. I vissa frågor har du möjlighet att välja flera alternativ. Var noggrann med att besvara varje fråga.

Svaren behandlas konfidentiellt och författarna samt handledaren är de enda som har tillgång till materialet. Svaren ges anonymt.

Enkäten är frivillig, men vi hoppas ni tar er tid att besvara den för att hjälpa oss i vår undersökning och för att påverka motionsverksamheten på Arcada. Denna undersökning är en del av vårt examensarbete (Fysisk aktivitet på arbetsplatsen - case Arcada). Det vi ämnar undersöka är fysisk aktivitet bland Arcadas personal. Vi vill ta reda på vad det finns för möjligheter till motion för tillfället, hur personalen förhåller sig till dem och vad som eventuellt kunde förbättras.

Det tar ca 10-15 minuter att besvara enkäten.

Bakgrund:

1. **Kön:** Man Kvinna

2. **Din ålder (år)**

3. **Hur många år har du jobbat på Arcada?**

4. **Jag är:** Heltidsanställd Deltidsanställd

5. **Hurudan anställning har du?**
 - 5A. Chefsställning
 - 5B. Administrativ personal
 - 5C. Undervisande personal
 - 5D. Annat

Hälsa, kondition och välmående:

6. **Bedöm ditt eget hälsotillstånd (=vardagliga välmående)**
 - 6A. Mycket dåligt
 - 6B. Dåligt
 - 6C. Medelmåttigt
 - 6D. Bra
 - 6E. Mycket bra

7. Hur skulle du bedöma din egen fysiska kondition, i jämförelse med människor i din ålder?

- 7A. Klart sämre
- 7B. Aningen sämre
- 7C. Samma nivå
- 7D. Aningen bättre
- 7E. Betydligt bättre

8. Mitt arbete är fysiskt

- 8A. Lätt
- 8B. Aningen tungt
- 8C. Tungt

9. Bedöm din arbetsförmåga

- 9A. Dålig
- 9B. Ganska dålig
- 9C. Medelmåttig
- 9D. Ganska bra
- 9E. Bra

10. Hur mycket tid, per dygn, spenderar du sittande?

- 10A. 0-3 timmar
- 10B. 3-6 timmar
- 10C. 6-9 timmar
- 10D. 9-12 timmar
- 10E. 12- timmar

Motion på fritiden. Motion på fritiden innebär all fysisk motion som utövas på egen sk. ledig tid. Med motion anses konditionsträning samt annan fysisk aktivitet, som t.ex. nyttomotion (gång till arbetsplatsen, gård- och trädgårdsarbete, vandring etc.) All motionsform som ordnas via arbetsplatsen hör inte till denna kategori av frågor.

11. Till vilken av följande motionsgrupper anser du dig själv höra?

- 11A. Jag utövar mycket sällan/aldrig motion
- 11B. Jag utövar varje vecka lugn motion som inte får mig andfådd eller att svettas
- 11C. Jag utövar motion som får mig andfådd och svettig 1-2 gånger i veckan
- 11D. Jag utövar motion som får mig andfådd och svettig åtminstone 3 gånger i veckan

12. Vilka är de vanligaste motionsformerna du utövar (nämna tre stycken)

13. Vad strävar du efter via motion (du kan välja flera alternativ)?

- 13A. Hålla mig i bra skick
- 13B. Stöd för min hälsa
- 13C. Orka bättre
- 13D. Avslappning och uppfriskning
- 13E. Nöje och glädje
- 13F. Viktkontroll
- 13G. Utseende
- 13H. Träffa människor
- 13I. Tävla
- 13J. Nya upplevelser och utmaningar

14. Vilken/vilka former av nyttomotion brukar du utöva (du kan välja flera alternativ)?

- 14A. Gång/cykling till arbetsplatsen
- 14B. Trädgårds-/utomhusarbete
- 14C. Hushållsarbete/städning
- 14D. Gå i trappor istället för att ta hissen
- 14E. Annan form av nyttomotion

UUA-verksamheten på arbetsplatsen (UUA=upprätthållande och utvecklande av arbetsförmåga)

15. I vilka UUA-aktiviteter, som ordnats via arbetsplatsen, har du deltagit i (du kan välja flera alternativ)?

- 15A. Personalgymnasik
- 15B. Innebandy
- 15C. Pilates
- 15D. Yoga/mindfulness
- 15E. Vattengymnastik
- 15F. ASK-jumppor (ss. Midnight Run, Bolagsmaraton stafettloppet, dansa salsa osv.)
- 15G. Kulturevenemang (ss. Don Giovanni, James Bond filmpremiär, fotbollsligan Premier League match, Les Misérables osv.)
- 15H. Sociala begivenheter (ss. Hälsodag, Fastlagsjippo, Luciafest, Julfest, Inskriftsfest, Personalkaffe, Julandakt osv.)
- 15I. Något annat, vad?

**16. Skulle du vilja att arbetsplatsen erbjuder någon annan UUA-verksamhet?
Vad?**

17. Till vilken av följande grupper anser du dig höra?

17A. Jag deltar inte i motionsverksamhet på arbetsplatsen och är inte intresserad

17B. Jag deltar inte i motionsverksamhet på arbetsplatsen, men är ändå intresserad

17C. Jag deltar alltid nu och då i motionsverksamheten på arbetsplatsen

17D. Jag deltar i motionsverksamheten på arbetsplatsen rätt ofta, men inte varje vecka

17E. Jag deltar i motionsverksamheten på arbetsplatsen varje vecka, ibland flera gånger i veckan

18. Har arbetsplatsens idrottstjänster påverkat dina motionsvanor?

18A. Minskat på min motion

18B. Minskat en del på min motion

18C. Ingen påverkan

18D. Ökat en del på min motion

18E. Ökat på min motion

19. I följande fråga har vi påståenden som kunde FÖRHINDRA dig att delta motionsverksamheten på Arcada. Välj det alternativ som passar dig bäst.

Ringa in det alternativ du finner mest passande för dig själv.

1=Helt av samma åsikt

2=Aningen av samma åsikt

3=Vet ej

4=Aningen av annan åsikt

5=Helt av annan åsikt

19A. Har inte tid

19B. Inget intresse för motion

19C. Trötthet

19D. Lathet

19E. Det finns inte motionsformer som passar/intresserar mig

19F. Jag har inte fått tillräckligt med information gällande motion på Arcada

19G. Jag vill inte spendera min fritid med något som har med jobbet att göra

19H. Jag motionerar på annat håll

19I. Mina hobbyn tar upp all min tid

19J. Jag anser att Arcadas motionsutrymmen är dåliga

19K. Tidpunkten för verksamheten passar inte mig

- 19L. Dålig kondition
- 19M. Sjukdom
- 19N. Har dåliga upplevelser av motion
- 19O. Stress på arbetsplatsen
- 19P. Familjesituation
- 19Q. Personlig ekonomi
- 19R. Har inte lämplig utrustning
- 19S. Gillar inte instruktörerna som leder verksamheten

Deltagandet i motionsverksamheten på arbetsplatsen i framtiden.

20. Om motionsverksamheten på arbetsplatsen skulle motsvara dina förväntningar bättre, skulle det motivera dig att delta oftare?

- 20A. Det skulle motivera mycket
- 20B. Det skulle motivera till en viss grad
- 20C. Det skulle inte påverka
- 20D. Det skulle inte motivera särskilt mycket
- 20E. Det skulle inte motivera över huvudtaget

21. I denna fråga ber vi dig bedöma om följande alternativ kunde påverka ditt deltagande i Arcadas motionsverksamhet (välj endast de alternativ som skulle öka ditt deltagande. Du kan välja flera alternativ, eller inga alternativ alls)

- 21A. Du skulle kunna delta i motionsverksamheten före/efter arbetsdagen
- 21B. Du skulle kunna delta i motionsverksamhet, på egen tid, som ordnas mitt på dagen
- 21C. Familjemedlemmar/bekanta skulle ha möjlighet att delta i motionsverksamheten på din arbetsplats
- 21D. Flera kollegor från din avdelning skulle delta i motionsverksamheten
- 21E. Kollegor skulle uppmuntra dig till att delta i motionsverksamheten
- 21F. Det skulle finnas olika motionsgrupper beroende på människors fysiska kondition
- 21G. Det skulle finnas skilda motionsgrupper för män och kvinnor
- 21H. Du skulle kunna delta i mindre motionsgrupper (högst 10 personer)
- 21I. Din avdelning skulle ha en egen motionsgrupp
- 21J. Det skulle finnas temagrupper, t.ex. bantningsgrupp, springskola etc.
- 21K. Motionsformen skulle vara lätt och enkel
- 21L. Motionsformen skulle vara glad och lekfull
- 21M. Motionsformen skulle vara tung och effektiv
- 21N. Du skulle ha möjlighet att bekanta dig med nya idrottsgrenar

- 21O. Instruktorerna skulle vara bättre
- 21P. Du skulle få personlig träning, ledning och rådgivning
- 21Q. Du skulle ha möjlighet till regelbunden konditionstestning
- 21R. För aktivt deltagande skulle du få ett pris en gång i året
- 21S. Det skulle ordnas program till dina barn under motionspasset
- 21T. Du skulle ha möjlighet att använda en årlig summa pengar för valfri motion
- 21U. Något annat, vad?

22. Något annat du vill tillägga angående Arcadas motionsverksamhet?

Bilaga 2. Följebrev

Våra motionsvanor nu och i framtiden – delta i kartläggningen och besvara enkäten
28.10-1.11.2013

På Arcada jobbar vi med utvecklingen av vår UUA-verksamhet ur många olika perspektiv för tillfället. Förra veckan (och diskussionen pågår ännu i F4 hos HR-koordinatören) fick ni i kafferummet och per mail diskutera UUA-aktiviteternas framtid här på Arcada. Denna vecka blir det aktuellt med en kartläggning av fysisk aktivitet bland Arcadas personal. Två studenter (Kai och Sam: som ni också träffade på förra veckans UUA drop in om ni var där) vill i sitt examensarbete ta reda på vad det finns för möjligheter till motion på Arcada för tillfället, hur personalen förhåller sig till den och vad som eventuellt kunde utvecklas – och hur.

Nu har ni ännu en möjlighet att påverka genom att svara på följande enkät!

Enkäten är en del av examensarbetet – Fysisk aktivitet på arbetsplatsen – Case Arcada. Examensarbetet handleds av Riitta Vienola och som uppdragsgivare fungerar HR-teamet. Enkäten besvaras anonymt! Resultaten analyseras och presenteras av våra studenter åt Arbetarskyddskommissionen på deras följande möte den 5 november.

Märk att svarstiden är 28.10-1.11.2013.

Om du har frågor kring enkäten kan du rikta dem till heidi.lehto@arcada.fi eller riitta.vienola@arcada.fi.

De aktiva blivande idrottsinstruktörerna bakom enkäten och analysen heter Kai Villanen och Sam Kihlstedt.

Bilaga 3. UKK-institutets motionskaka

